
قوة التفكير الإيجابي
للكاتب والمحاضر
محمد عادل عبد العزيز



إسم الكتاب: قوة التفكير الإيجابي

المؤلف: محمد عادل عبد العزيز

الطبعة الأولي: ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م

مقاس الكتاب: ١٤x٢٠

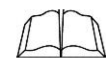
إخراج: شركة الوسيط التجاري

حقوق النشر: جمعية وادي التكنولوجيا

رقم الإيداع: ٢٠١١/٢٦١٢٠

الهاتف: ٠٠٢٠١٩٤٧٧٤٣٤٦





جمعية وادي التكنولوجيا

www.wadytec.org | info@wadytec.org

قوة التفكير الإيجابي

للكاتب والمحاضر
محمد عادل عبد العزيز



"لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ" سورة الحديد



إلي كل من يتملكة الشوق
ليكون إنساناً إيجابياً له كلمة وموقف في الحياة
دعوة إلى قمة التوكل والأخذ بالأسباب
وقوة التفكير الإيجابي



في عصر إنتشرت فيه المعلومات وتوسعت العلوم وتطبيقاتها بصورة مذهلة، وفي زمن أصبحت سرعة التغير والتطور أهم معالمه، وقد إنتشرت وسائل اللهو والترفية وكثرت مصادر الضوضاء والتشويش، وأصبح التوتر والقلق السمة المميزة للإنسان في هذا العصر، فقد أصبح كل واحد منا بحاجة ماسة إلي التفكير الإيجابي لمواكبة قطار الحياة السريع، وتحقيق النجاح والسعادة.

إن كل ما يميز الإنسان في إبتكاراته وإنجازاته يكمن في نظام وأداء التفكير لديه، فالإنجازات الراقية للإنسان تكمن في الأفكار، ولولا الأفكار الإيجابية لإنهارت البشرية منذ زمن بعيد.. فإن كل ماينتبه إليه فكرك وتحركه في الإتجاة الإيجابي، سيطرحة عقلك بصورة حقيقية تراها في أداءك وأعمالك، فعقلك الواعي عبارة عن جهاز إستشعار رائع يعمل بشكل منفصل وإرادي وفطري نحو كل ما تفكر به.

وبناءاً على ذلك فقد جاء هذا الكتاب "قوة التفكير الإيجابي" مساهمة علي طريق إدارة الذات، نحاول من خلال الفصل الاول أن نتعلم كيفية التعامل مع العقل الباطن الذي هو مصدر التحفيز وشعلة النجاح وموجه الأحاسيس

والمشاعر، ومن خلال الفصل الثاني سنذهب في رحلة للتمرد علي الروتين والأوضاع القائمة ذات السلبيات، ثم نقف وقفة حازمة أمام لصوص الوقت بالفصل الثالث، ونبحر في بحر الإسترخاء والتفكير الإبداعي للقضاء علي علامات القلق والتوتر من خلال فصلنا الرابع، ولن ننتظر كثيراً حتى ندخل حلقة الطاقة لشخصيات صعبة فنحللها ونتعامل معها بالفصل الخامس، وسرعان ما سنرسم خرائطنا الذهنية نحو قوة الذاكرة بالفصل السادس، وكان من الضروري أن نسير في طريق إتخاذ القرارات الصائبة دون ندم أو خيبة أمل عبر معرفة الأشياء الواجب تجنبها لإتخاذ قرار صائب وفعال وذلك من خلال الفصل السابع من كتابنا.

وأخيراً وقبل أن نبدأ ..

فإن الأمر يتطلب أكثر من مجرد التمتع بالمهارة، فأنت بحاجة للسلوك الإيجابي، فحث الأخرين والتواصل معهم أو إتخاذ القرارات لن تؤتي ثمارها إذا لم تكن متسلحاً بأهم أسلحة البقاء
قوة التفكير الإيجابي

محمد عادل عبد العزيز



الفصل الأول

قوة العقل الباطن

أولاً وقبل كل شئ لابد وأن نعلم أن لدي كل منا عقلاً واعياً وعقلاً باطناً، العقل الواعي هو الذي نمارس به ومن خلاله حقائق الحياة من حولنا، أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا وهو مصدر التحفيز وشعلة النجاح ... حقيقي أننا لا نعلم أين يكمن العقل الباطن ولكننا نعلم أنه مصدر التحفيز، وشعلة النجاح، وموجه الأحاسيس والمشاعر.

العقل الباطن يختزن تجارب الحياة الإيجابي منها والسلبي، ولا يميز هذا العقل بين الحقيقة والخيال ولذلك نستطيع خداع هذا العقل الباطن عن طريق الإيحاء إليه بالأفكار والمشاعر وهذا مانسميه بالخداع العقلي أو الإيحاء.

تخيل أن لديك مشكلة في كونك غير محبوب بين الأهل والأصدقاء ومظاهر تلك المشكلة أن الناس ينشغلون عنك إذا إلتقيت بهم أو أنه لا أحد يدعوك للحفلات واللقاءات، أو أنك تشعر بأن "دمك ثقيل"، وأن تلك المشكلة تجعلك دوماً في حالة أرق وتجعل بينك وبين كثير من الناس جداراً طويلاً ... وأنك تريد حل تلك المشكلة ؟؟ لك أن تعلم أن السبب الغالب وراء هذا الأحساس هو تجاربك السابقة من مواقف وأحداث أستقرت في نفسك بأنك غير محبوب، وتكرار هذا الشعور جعلك مقتنعاً بهذا الإحساس، وبالتالي إنعكس عليك ذلك سلباً !!

أنت الآن تحتاج لإستبدال هذا الإيحاء السلبي بأخر إيجابي من خلال خداع العقل الباطن، وهناك وسيلة رائعة للخداع الإيجابي للذات نستعرضها من خلال مجموعة من الخطوات :

١- إسترخي تماماً وأطفئ كل الانوار من حولك.
٢- أحرص أن يكون الجو هادئاً من حولك خالياً من الضجيج.
٣- أهمس لنفسك بأنك محبوب، محبوب من الجميع حياتك مليئة بالمحبة فأنت تحب الناس والناس يبادلونك نفس الشعور، ردد تلك المعاني بصوت هامس، رددها بثقة وإيمان ... لا تناقش نفسك بل قل بكل ثقة وإيمان "إنني محبوب".
٤- إجعل تفكيرك إيجابياً ولا تناقش في نفسك أي نوع من الحوارات أو التساؤلات السلبية، وستجد عقلك الباطن يسرد عليك مواقف عديدة مرت بك في حياتك كنت محبوباً بين الناس، ستتفاجئ بنفسك .. فأنت بالفعل محبوب وودود بين الناس وأن كثيراً من الأفكار السلبية التي كانت تسيطر عليك ماهي إلا إيحاءات سلبية خدعت بها عقلك فإقتنعت بها نفسك

كثيراً ما نصادف في حياتنا إيحاءات من قبل الأخرين وهذه الإيحاءات التي تأتي من شخص أخر قد تكون بناءة وقد تكون هادمة، فقد يستخدم البعض الإيحاء في التدريب علي الضبط والسيطرة علي النفس، ولكنه للأسف قد يستغل البعض الاخر الإيحاء في قيادة الأخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطره عليها.

فإذا أستخدم الإيحاء في شكله البناء فإنك بصدد شيئاً رائعاً، بينما إذا إستخدم في شكله السلبي يصبح من أكثر العوامل الهادمة لأنماط إستجابة العقل، بل وينتج عن هذا الجانب السلبي للإيحاء أنماط من الشعور بالفشل والمعاناه والمرض.

كثيراً منا في مراحل حياته قابل إيحاءات سلبية من قبل الأخرين أو من قبل أنفسنا قد نقبلها بدون وعي ومن هذه الإيحاءات بعض من الجمل الدارجة دون أن ندري "أنت لا تستطيع" "إنك لن تصل إلي أي شئ" "إنك سوف تفشل" "ما الفائدة لا أحد يهتم" " الأمور تزداد سوءاً" "لن تستطيع النجاح" "أنت فاشل"، إن تلك الإيحاءات تهدم الإنسان وتحطمه، فلا تطلق هذه العبارات علي نفسك ولا ترمي بها الأخرين، فيمكنك أن ترفض مثل تلك الإيحاءات السلبية التي يطلقها الأخرين تجاهك، فأنت غير مضطر لأن تتقبل أو تتأثر بتلك الإيحاءات، فكل إنسان لديه قوة وطاقة وموهبه يستطيع أن يصل بها إينما شاء.

والآن .. أنت تحتاج أن تستثمر تلك القوة الخارقة الكامنة بداخلك، تلك القوة التي تستطيع من خلالها الخروج من سجن الخوف والإستمتاع بالحرية الرائعة.

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها في عقلك هي أن تتخيل هذه الفكرة، وأن تراها بشكل نشط في حياتك كما لو كانت شيئاً ملموساً، وتأكد أن هذه الفكرة ستظهر في عالمك الحقيقي إذا كنت مؤمناً

بتلك الصورة الذهنية التي رسمتها في عقلك، هذه الطريقة في التفكير تشكل إنطباعات في العقل وهذه الإنطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات ملموسة ..

وكمثال بسيط من حياتي الشخصية ...
في يوم كنت لا أستطيع النهوض من السرير طريح الفراش بسبب برودة الجو، وفي ذلك الوقت كان سيتم إختيار اللاعبين المؤهلين لبطولة العمالقة الجمهورية للكرة الطائرة، وبالطبع لو أستسلمت للبرد لن أشارك في هذه البطولة والتي كانت حلماً لي، فقررت أن أنهض وأسير وأمارس حياتي اليومية وكأن ليس بي شئ، أخذت نفساً عميقاً وتخيلت أنني في البطولة وأن فريقي في النهائي وتخيلت فرحة الجمهور بفوزنا، ومن ثم أحسست فجأة وكأنني في كامل لياقتي البدنية وقررت الذهاب للتدريب، بالفعل كنت أرتدي ملابس ثقيلة في أول التدريب ولكن سرعان ما بدأنا التدريبات السويدية وإذا بي أتدرب وكأنني لم أكن مريضاً، وبعد التدريب النهائي تم إختيار التشكيلة الأساسية والإحتياطية، وبحمد الله كنت في التشكيل الأساسي للفريق، وأصبحت معنوياتي إلي السماء لدرجة أنني لم أشعر بأنني مريضاً إلا بعد عودتي للمنزل، وفي اليوم التالي "موعد السفر للبطولة" أحسست بالتعب والإرهاق وعدم قدرتي علي المشى، ولكن عندما خرجت من غرفتي لم أرى أمامي سوى تحقيق مركز متقدم في البطولة، وسافرت ذلك اليوم ولم أشعر بنفسي طوال تلك البطولة سوى بفوز فريقي مباراة فأخرى .. وأظنني لم أمارس الكرة الطائرة في حياتي كما مارستها في تلك البطولة وإشادة لجنة التحكيم بكوني أحسن لاعب بها.

إذاً فإن إستخدامنا التخيل يتيح لنا إمكانيات رائعة إذا ما أقترن ذلك بقوة الإعتقاد، تلك القوة السحرية التي حان الوقت لأن تستغلها لصالحك ولتحقيق أحلامك، هل تتذكر يوماً أعتقدت فيه أنك لن تستطيع تحقيق شئ معين، وبالفعل لم تتمكن منه، ثم إلتفت للمحيطين بك قائلاً "ألم أقل لكم أنني لن أستطيع"، فإذا حدث ذلك معك فعلاً فلا تلوم قلة إمكانياتك أو الظروف المحيطة بك، ولكن تأكد تماماً أنك السبب في ذلك بسبب إعتقادك...

للأسف كثيراً منا يتمسك بمعتقدات لا تكون في صالحة، بل علي العكس تماماً فهي تلقي بالإنسان في دوامات الفشل والإحباط، وذلك لكونها معتقدات سلبية تحول بين الإنسان وتحقيق أحلامة.

فالإعتقاد هو إتباع وإعتناق مفاهيم موجودة ومنظمة تتحكم في تواصلنا مع أنفسنا بصورة دائمة، فالإعتقاد هو الإيمان، فعندما تعتقد شئ فإنك تؤمن به ولو تعاملت مع الإيمان بصورة فعاله فقد إمتلكت القوة اللازمة للسيطرة علي حياتك.

فكم من أفكار تحولت إلي واقع لإيمان أصحابها بقدراتهم وإعتقادهم الإيجابي عن أنفسهم، وكم من أشخاص ظلوا في مؤخرة الصفوف لفقدانهم الإيمان بقدراتهم وأنفسهم، فإذا كنت تعتقد بأنك قادر علي تحقيق أحلامك فتأكد بأنها ستتحقق، أما لو إفتقدت الإيمان فلن تتقدم خطوة واحدة ولو ساعدك أهل الأرض جميعاً.

وللإعتقاد مصادر عديدة ،ومن أهمها:

١- البيئة :
إن الوسط المحيط بك له دور فعال في تكوين معتقداتك فإن كان ماحولك هو النجاح والأمل فسوف يكون من الصعب أن تفكر في الفشل أو السلبية، فكم من مرة أعتقدت في كونك تستطيع، وفجأةً تغير إعتقادك بسبب كلمات من حولك ؟

٢- الأحداث :
الأحداث التي تمر بنا لا تمر مر الكرام ولكنها تساعد في تكوين وخلق معتقداتنا الشخصية في الحياة.

٣- العلم والمعرفة :
إكتساب العلم والمعرفة بقراءة الكتب وحضور الدورات والإستفادة من الوسائل المرئية والمسموعة والتعرف علي تجارب الأخرين، يساعدك في تكوين وخلق معتقداتك.

٤- التجارب السابقة :
عندما تشك في قدراتك علي تحقيق إنجاز ما فما عليك سوى أن تتذكر تجاربك السابقة الناجحة وهذا سيولد لديك إعتقاداً بأنك تستطيع، فتجاربك السابقة هي خير صديق تستطيع الإعتماد عليه لتدعيم إعتقاداتك، فلا تجعل تجاربك حائلاً بينك وبين النجاح بل إجعلها دافعاً لتحقيق أحلامك.

إن الإعتقاد يحرك الهمم وهو بمثابة الدافع القوي لتحريك الفعل والسلوك... فلتستثمر معتقداتك الإيجابية في تحقيق أحلامك كما تخيلتها، ولكن علينا أن نهدأ من سرعة الإنفعال مع الواقع الحقيقي لكي يتاح لنا تقديم الأفكار لعقولنا والإسترخاء وتحفيز أنفسنا لنطلق سراح الصورة الكامنة الرائعة التي تأملناها بأنفسنا لأنفسنا.

فالتأمل هو تركيز الذهن في التفكير الإيجابي المستمر نحو معاني إيمانية أو صور ذهنية مستقبلية لها قيمة كبيرة لدى المتأمل، وقد إثبتت الدراسات الحديثة في ميدان الطب السيكوسوماتي "النفسجسمي" أن التأمل له بالغ الأثر في تحسين الحالة الصحية للإنسان، فتأثير العوامل النفسية على الناحية الجسمية العضوية أمر بديهي يلاحظه الفرد في حياته اليومية، فهو يضطرب وتزداد ضربات قلبه عند تلقيه أخباراً مفزعة أو مؤلمة، أو عند تذكره لأحداث متشابهة، كما يحمر وجهه خجلاً وحياءاً وفقاً للمؤثرات الخارجية.

فالتأمل يحسن الوضع الصحي لجهاز المناعة كما أن له تأثير إيجابي علي الصحة النفسية للإنسان، وقد أجريت جامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية دراسة حول "التأمل لإثراء الذهن" وقد تم إختيار ٤٠ شخص ممن يعانون من القلق والإحباط، وطلب منهم ممارسة التأمل وتركيز الذهن نحو أفكار إيجابية بمعدل ٣٠ دقيقة يومياً لمدة سبعة أيام، وكانت المفاجأة عند فحص الأخصائيين للنشاطات الكهربية للمخ، حيث وجدوا ذيادة في نشاط منطقة الفص الإيسر من المخ مصاحب لها إختفاء لأعراض القلق والإحباط.

فالضغوط النفسية المزمنة المصاحبة للحزن والاكتئاب والقلق والإحساس بالوحدة القاتلة والاستيحاش وفقدان الثقة بالنفس تؤثر تأثيراً بالغاً على مقاومة الإنسان للأمراض الجرثومية وحتى للسرطان، ولذلك ظهرت مؤلفات عديدة تدعو إلي تحسين صحة الإنسان بتركيز أفكاره ومشاعره وانفعالاته نحو معاني إيمانية أو صور ذهنية مستقبلية وإيجابية.

فيمكنك أن تجلس في مكان هادئ مسترخياً ومن ثم تغمض عينيك وتتنفس بعمق وهدوء، مركزاً علي مجموعة من المعاني الإيمانية "كالحمد لله رب العالمين علي نعمه المحيطة بنا والتأمل في تلك النعم" أو مركزاً علي مجموعة من الصور الذهنية التي تتمنى أن تصل إليها في المستقبل بالإعتقاد في قدراتك التي منحك الله أياها، والتأمل في كيفية الوصول لتلك الأماني.

وقد تحدث ابن القيم ببلاغة رائعة عن هذا التركيز الذهني "التأمل"قائلاً:
إن المؤمن المتفكر الذاكر يفتح له باب الإنس بالخلوة والوحدة في الأماكن الخالية التي تهدأ فيها الأصوات والحركات فتجمع عليه قوى قلبه وإرادته وتسد عليه الأبواب التي تفرق همه وتشتت قلبه، ثم يفتح له باب حلاوة العبادة بحيث لا يكاد يشبع منها ويجد فيها من اللذة والراحة أضعاف ما كان يجده في لذة اللهو واللعب، ونيل الشهوات، فإذا استولى عليه هذا الشاهد غطى عليه كثيراً من هموم الدنيا وما فيها، فهو في وجود والناس في وجود آخر.

ولذلك فإن أي شئ تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، لأن العقل يعمل كالمغناطيس فإن كنت إيجابياً فسينعكس عليك الامر إيجابياً وهكذا الأمر إن كنت تفكر سلبياً فسينعكس عليك سلبياً، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فإذا كان تفكيرك في شخص ما ولو علي بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترد إليك ومن نفس النوع، فكم من مرات كنت تفكر بشخص ما فتتفاجئ بعد قليل بمحادثتة لك هاتفياً أو حتي برؤيته ومقابلته !

إن مجريات حياتنا اليومية أو ما توصلنا إليه حتي الآن هو ناتج لأفكارنا في الماضي وأن أفكارنا الحالية هي التي تصنع مستقبلنا، بالأحرى أن الطاقة الناتجة عن فكر الإنسان لها خاصية جذب كبيرة جدا فكلما فكرت في أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك وكلما فكرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شيء جميل وجيد ورائع تريد أن تصبح عليه أو تقتنيه في حياتك فإن قوة هذا الأفكار الصادرة من العقل البشري تجتذب إليها كل ما يتمناه الإنسان.

ولو أمعنا النظر قليلاً إلي أنفسنا لوجدنا تأثير الكلمات الطيبة الموجهه لنا من الأخرين، تؤثر إيجابياً علينا وتنعكس برد فعل راقي وإيجابي .....

فماذا لو وجهنا لأنفسنا الكلمات الطيبة والدافعة ؟؟

فعليك مراقبة أفكارك لأنها ستصبح أفعال، ومراقبة أفعالك لأنها ستصبح عادات، ومراقبة عاداتك لأنها ستصبح طباع، ومراقبة طباعك لأنها ستصبح مصيرك، وإعلم أن كل ما هو مرغوب يمكن أن يجسد نفسه، أي أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر في عالمك الخارجي، فعند تفكير الإنسان بطريقة إيجابية سيجد عالمة الخارجي مؤكداً له بشكل حقيقي



الفصل الثاني

قوة التغيير

إن أول شئ يلزمك التغلب عليه هو ذلك الإعتقاد السخيف بأن هناك من سيدخل حياتك كي يحدث لك كل التغييرات اللازمه لتصبح حياتك مثالية ناجحة، ولكن الحقيقة أنك في حاجة لهدف يوجه حياتك ولكي تحقق هذا الهدف يجب أن تخلق الحياة التي تريدها لا أن تحيا علي أمل الحرية الأجوف...

فأنت بحاجة لأن تتمرد دائماً علي الروتين والأوضاع القائمة ذات السلبيات، فحاول أن تكسر المألوف وفكر بشكل مختلف لتصل لأفضل ما تريد، فمن لا يستطيع تغيير أفكاره لن يتقدم خطوة واحدة للأمام، فالتقدم مستحيل بدون تغيير وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير أفكارهم لا يستطيعون تغيير أي شئ.

ولكن فلتعلم عزيزي القارئ أن التغيير عنيد كالزمن، ولا شئ يقابل بالمقاومة أكثر منه، فالمنطقي أن البشر يخشون التغيير كالمثل المصري "اللي نعرفه احسن من اللي منعرفوش" مع أننا لم نجرب اللي منعرفوش، وفي مقولة للمفكر الفرنسي جاك روسو "إن لكل إنسان الحق في المغامرة بحياته في محاولة لإنقاذها"، وقال تعالي في كتابه العزيز "وَكُلَّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ"، وهنا يجب أن نسأل أنفسنا .. ماذا سيحدث إن فعلنا و أنجزنا ؟ وماذا سيحدث ان لم نفعل شيئا و لم ننجز؟
فالاجابة سوف تحدد ردة فعلك إتجاه التغيير، ولكن تذكر أن الحرية هي الحل الأمثل للتغيير ، فعندما تغرس بداخلك معنى الحرية، ستشعر عندها بحتمية وأهمية التغيير.

فالحرية هى التعبير الواقعى عن الشخصية بكاملها، فليست الحرية فقط أى تصرف بمعزل عن أى ضغط خارجى مباشر يملى عليك سلوكك، فهذا ليس إلا الوجه الخارجى للحرية ولكن الحرية بمعناها العميق، هى التصرف بحيث يأتى السلوك معبراً عن الكيان كله، وليس عن جزء مؤثر في تلك الشخصية، دون المؤثرات الأخري، فقد يتحكم الإنسان فى إحدى الشهوات ويتصرف بموجبها دون النظر إلى ما يقاومها ويعوقها من مؤثرات أخرى بداخله، وحينئذ لن يكون حراً بل سيصبح تابعاً لنفسه وشهواته، وقد يتحكم الإنسان في انفعال ويتصرف تحت سيطرته بما يندم عليه فيما بعد، وحينئذ لن يكون حراً بل سيصبح تابعاً لذلك الإنفعال.

ولعدول الإنسان عن التغيير نحو الأفضل أسباب عديدة، ومنها:

١- صوت الأخرين:
فصوت المحيطين وأعتراضهم على أفكارنا قد يكون عقبة أمام التغيير، والأخطر هو الخوف من عرض أفكارنا تجنباً لردة فعل وأصوات من حولنا، ولكن إذا علمت أهمية التغيير بالنسبة لك سيكون الصوت الوحيد المسموع هو صوت النجاح، فهناك من قال في السابق "عندما تكون في صف الأغلبية فقد حان وقت التغيير".

٢- الخوف من التغيير:
فمشكلتنا أننا نكره التغيير ونحبه في نفس الوقت؛ فكل ما نريده أن تظل الأشياء كما هي، ولكن نشترط أن تكون أفضل !!!

فالانسان يتخوف من المجهول و يألف ما تعود عليه، ولذلك لا يريد البعض تغيير العادات السلبية، ولكن أقولها لك أنه وبدون التجربة لن نتعلم شيئا جديدا في حياتنا و لن نتطور ايضا، فالغرض من التغيير هو التطوير، فيجب ان يكون لدينا حافز قوي لتطوير أنفسنا والنهوض بها.

٣- الروتين والتعود:
فالشخص الذي ظل يمارس نفس الأعمال فترات طويلة سيكون لديه صعوبة في تغيير تلك العادات، إلا بالتحرر منها.

٤- عدم وضوح المعنى:
فعدم توافر الثقة بقدرة الإنسان على التغيير، فالمعنى هو قدرة الإنسان علي التغير وأول خطوات التغيير هو تغيير فكرتك عن نفسك، ومعرفة أنك قادر بإذن الله علي التغير.

٥- الخوف من المخاطرة:
فتغيير السلوك يحتاج للإجتهاد والإلتزام دون تردد، فإن تردد الإنسان سيجد العديد من الأسباب التي تعدله عن التغيير، وسيبدأ في حساب المخاطرة لا حساب المكاسب، فإن لم تكن قادراً على المخاطرة فلن تحقق المكاسب، فالفشل هو الاحجام عن التجربة و ليس ما يعتقده البعض، فالخطأ يعلمنا ما هو صواب.

والسبب الرئيس في أن كثيراً من الناس لا يتغيرون هو أنهم لم يدركوا شيئاً عن قوة التغيير في أعماقهم، ولذلك تجدهم يبقون على ما هم عليه، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدفع الناس نحو التمرد علي الأوضاع السلبية قائلاً "لا يكن أحدكم إمعه، يقول أنا مع الناس، إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساءوا أسأت".

وعليك أولاً أن تدرك أن هذا التغيير لن يحدث إلا بأمر من الله تعالى، فقد قال تعالي في كتابة العزيز "وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ"، فهو سبحانه وتعالي الذي خلقك وهو أعلم بما يصلحك، وهو أعلم بمستقبلك منك، فعلينا بطلب العون على التغيير من الخالق سبحانة وتعالي، ثم التعلم من تجارب الأخرين وأخطائهم، أي أن نكتسب الخبرة من تجارب غيرنا، وهذا هو الإنسان الذكي الذي يشبه التاجر الناجح لا يخسر شيئاً، بل تجده في حالة ربح دائم، فعليك أن تراقب جيداً وتحلل وتستخلص العبر.

وحاول أن تتخذ القرار الصحيح، بالتوكل على الله فهو القائل "فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ"، فمع هذا التوكل صدقني لن تتخذ قراراً واحداً خطأ، بل ستجد جميع قراراتك صحيحة، وتحقق لك النجاح، لأن الله تعالى هو من أرشدك إليها فالذي يعتمد على الله ويتوكل عليه يكفيه الله ويلهمه القرار الصحيح، فهو القائل "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"، فإن إتخاذك للقرارات الصحيحة والنجاح سيكسبك الثقة والإستمرارية، ومن ثم ستشعر بسيطرتك على حياتك شيئاً فشيئاً، وأنه بإمكانك التغير للأفضل.

وكذلك فإن المقارنة ضرورية جداً لتعطيك دافعاً مهماً نحو التغيير، فلو أمعنا التفكير وقارنا بين مستقبلنا في ظل العمل والتغيير، وبين الوقوف على الماضي دون المضي قدماً، لوجدنا إختلافاً كبيراً في النتيجة، ويتبين ذلك في قولة تعالى "قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ"، فإن أسلوب المقارنة يثير النفس البشرية نحو التغيير إلى الأفضل، ولكن بالصبر دون العجلة، فمن إستعجل شيئاً قبل أوانه عوقب بحرمانه.

ولو تأملتَ كل شيء من حولك لوجدت أنه في حالة تغير دائم، الماء الذي تشربه، الطعام الذي تأكله، حتى الناس من حولك يتغيرون، فلماذا تبقى أنت دونما تغيير، وتذكر قولة تعالى "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"، فالجهاد المقصود في الآية هو جهاد النفس، فقد نزلت تلك الآية في مكة ولم يكن الجهاد بالسيف قد فُرض، ولذلك فالآية الكريمة تتحدث عن تغيير ينبغي عليك أن تقوم به في نفسك نحو الأفضل.

إن التغيير سنة كونية، وأمر فطري في هذه الحياة الدنيا، ولذلك فإن حياة الإنسان قائمة على مبدأ التغيير، وفي التغيير إقتداء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم وسنته الشريفة، والتغيير سبيل لبلوغ الكمال البشري المأمول، وتحقيق الأهداف والغايات المنشودة، فعلينا أن نحرص على التغيير الإيجابي فالتغيير دليل على الطموح والتطلع والرغبة في تحقيق الأفضل والأجمل والأكمل.

وعليك أن تعلم أن قوة التغيير موجودة بداخل كل منا، كما قال تعالى في كتابة العزيز "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"، فعلينا أن نكون نحن التغيير الذي نود رؤيته في هذا العالم، فالأمر ليس أن بعض الناس يمتلكون الإرادة والبعض الأخر لا يمتلكها، وإنما البعض مستعد للتغيير، وأما البعض الأخر فلا..



الفصل الثالث

قوة الوقت

لا نبالغ إذا أكدنا أن الوقت هو أغلى ما نملك لأنه وببساطة هو العمر، والعمر هو الحياة، فكن حكيماً في قضاء الوقت بأنشطة تقربك من أهدافك، وأعمل علي تقييم وتخطيط طريقة إستخدامك للوقت لتحقيق أهدافك، يقول المصطفي صلى الله علية وسلم "لا تزول يوم القيامة قدما عبد حتى يسأل عن أربع، عن عمره فيما أفناه، وعن جسده فيما أبلاه، وعن علمه ماذا عمل به، وعن ماله من أين أخذه وفيما أنفقه" وهو ما يوضح أهمية الوقت بالنسبة إلينا، ويقول أحد الحكماء " يالها من حماقة أن تخشى ضياع حياتك دون أن تشعر بشئ إتجاه تبديد دقائقها وساعاتها".

فعليك بترتيب أولوياتك وفقاً للأهمية والواجبات، وتذكر القاعدة الأساسية للتعامل مع الوقت، وهي ألا تتوقع الكثير من نفسك حتي لا تصاب بالتسويف، فالتسويف هو قاتل النجاح ومضيع الفرص ومحبط الهمم، ونتذكر هنا قول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم لرجل وهو يعظه "إغتنم خمسا قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناءك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك ".

ليس في الأمر خدعة، ولا أدعي حين أقول أن هناك لصوصاً يسعون إلى تبدين أوقاتنا، ولا أدعي الغيب حين أؤكد أن الوقت هو الحياة، وأن معرفتنا لهؤلاء اللصوص يؤهلنا للتعامل الأمثل مع الوقت، فهيا بنا لنتعرف علي تلك اللصوص، وكيفية التخلص من تأثيرها علينا.

التأجيل، هو اللص الأكثر شهره وتأثيراً، فالبشر لديهم قدرة خلاقة علي التأجيل والمماطلة وإختلاق الأعذار، مع توافر القدرة علي الأداء والتنفيذ ولكن بلا سبب يذكر يتم تأجيل عمل اليوم إلي .... يوم أخر، ولكي تتخلص من التأجيل والتسويف إرغم نفسك على الأداء والإجتهاد والعمل، وأعلم أنك ستكون بقدر إجتهادك، وابحث عن الدافع في كل عمل، فإذا لم يتوفر الدافع سيتولد الدافع المضاد، وأقضي علي الخوف في داخلك وأعلم أنك قادر علي الفعل والنجاح... فمنزلتك عند أخر أيه تقرأها.

التخطيط الوهمي، وهو لص من لصوص الوقت، يتمتع بصفات خاصة، منها اللاواقعية في التخطيط، كتحديد وقت أقل لشئ كبير ووقت أكبر لشئ قليل، كما أنه أكثر اللصوص إشعاعاً للفوضي، وأكثرهم إستهلاكاً للوقت، ولكي تتخلص من هذا اللص عليك بالواقعية وتذكر أنه لايوجد عمل في الوجود لايكمن اداؤها اذا قمنا بتقسيمه الي مجموعه من الاعمال الصغيرة

لا، وهي لص خطير من لصوص الوقت، فعدم القدرة علي قول "لا" يسبب الضياع، سواء ضياع الوقت أو ضياع المجهود، ولذلك يحتاج الإنسان قول "لا" دون أن يتردد.

الوسائط المتعددة، الوسائط المختلفة إحدى أصعب اللصوص المدمره للوقت، ذات الأشكال المختلفة، كإستخدام الإنترنت ومشاهده الأفلام والبرامج وسماع الأغاني، والمواقع الإجتماعية، والمنتديات، ومتابعة البريد الإكتروني، ولذلك يجب ترشيد الوقت والإستخدام لتلك الوسائط.

التشتت، لص عنيد من لصوص الوقت، فالتركيز في أكثر من أمر، يودي بضياع الوقت، فالتركيز بأمر واحد والحصول علي نتيجة يعد إنجازاً، أما التشتت بين عدد من الأمور يحول بينك وبين تحقيق أي إنجازات، فقد يكون الانسان مبدعا ولكن يستنزف قدراته في اكثر من مجال فيضيع هذا الابداع ولكن عند التركيز على منوال معين فان الشخص يحصد النتيجه المطلوبه ولا باس من الانتقال الى مواضيع أخرى .. ولكن بعد انجاز الهدف الاساسي.

الفوضى، إحد أخطر لصوص الوقت، فإن كانت أوراقك مبعثره، ولا تعرف إين تجد الأشياء المهمه، أو إن كنت تتسم بالإهمال وتلال الفوضى .. فأنت تهدر الوقت بلا داع، ولكي تتغلب علي الفوضى عليك بالترتيب والتنظيم، فعليك القيام بوقفة إيجابية مع نفسك، تقوم من خلالها بترتيب أهدافك وأولوياتك بشكل مكتوب، وترتيب غرفتك ووضع لمساتك من الأزهار، وترتيب مكتبك، والتخلص من الأوراق عديمة الفائدة، وتنظيم بريدك الإكتروني، وأخيراً عليك بالتخطيط المنطقي، والحفاظ علي نظام أشيائك، وقبل الشروع في أي خطوة، عليك أن تجهز كل ما ستحتاجة خلال هذه الخطوة من أدوات، هذا يجنبك تشتت الذهن وضياع الوقت في البحث والتنقيب عن الأشياء الضائعة أو التائهة عنك.

المفاجأت، تعد المفاجأت أحد لصوص الوقت الغير متوقعة، فالمقاطعات الغير متوقعة؛ قد تدمر التخطيط اليومي وتستهلك وقت كبير، كزياره مفاجأه أو مكالمة طارئه، فعليك أن تبرمج نفسك على الايجابية ليستدعي عقلك الصورة الايجابية فتكون مستعدا وقت المفاجأة للإختيار والعمل.

تقدير الأهمية، نعم إذا لم تقدر أهمية كل هدف وكذلك الأولوية، فإنك ستغرق بمركب هذا القرصان، أحد أهم لصوص الوقت، فيجب أن تحدد الأهمية بشكل صائب، بماذا تبدأ وماذا تؤجل .. وفقاً لخطتك، فلا تخلط الأوراق حتى لا تتحير ☺

النوم، النوم والخمول من أشد لصوص الوقت إفترساً، فكثرة النوم تميت القلب، فالنوم الزائد والكسل المفرط يفقدان الإنسان قيمته، وقيمة الإنسان تكمن في تعاملة مع الوقت، ولكي تتغلب علي النوم "لص الوقت"، فعليك بالنوم مبكراً فالسهر إجهاد للجسد، والإستيقاظ مبكراً فالرزق ينتظرك، ولاتنسى أن تصلي ركعتين حين تصبح فلن يصيبك كسل، ثم خطط لوقتك، وأعمل بجد وإجتهاد، تسعد بكل لحظات حياتك.

عزيزي القارئ .. إرسم في ذهنك صورة لما تحب أن تكون عليه بالمستقبل، وقم بكتابة أهم النقاط للوصول إلي ماتحب أو ما تطمح إليه، إنشئ جدول للمهام الواجب تنفيذها، وإجعله جدول حياة، قم بتقسيم الأعمال الكبيرة لعدة أعمال صغيره يمكنك الإلتزام بها، وتذكر دائماً حديث خير الخلق "أحب الأعمال إلى الله أدومها وأن قلَّ" صلى الله عليه وسلم.

وإليك مجموعة من النصائح الأساسية للتعامل مع الوقت :

- قم بإعداد جدول للأعمال، فعندما يكون هناك جدولاً تكون فرصة إتمام العمل أكبر.
- حدد الأولويات، رتب عناصر جدولك وفقاً لأهميتها.
- قم بأداء الأولويات القصوي أولاً.
- لا تسمح لأي مقاطعات أن تحيدك عن هدفك، فإن كنت جاداً لن يعوقك شئ.
- سيطر علي الأمور التقليدية الصغيرة حتي لا تسيطر عليك.
- أحياناً تحتاج لكلمة "لا" لبعض الأعمال أو لبعض الوقت، فقولها دون أن تتردد.
- تقليل الزيارات الغير متوقعة وترتيب ملفاتك وأدواتك يساعدك علي إستثمار وقتك بشكل أفضل.
- يساعدك تفويض المهام علي إدارة وقتك والإستفادة من من حولك مما يحسن أنتاجك.
- لا تجعل العقبات التي تعترضك تصيبك بالقهر أو بالإحباط.

والنقطة الأهم هي العمل الجاد والمستمر، فبإمكان الإنسان القضاء علي لصوص الوقت بالعمل، ولكن السؤال هنا، هل نستمتع بالعمل ؟؟

كم ساعة تقضيها في العمل أسبوعياً ؟

هل تمارس نشاط ما المده نفسها التي تقضيها في العمل ؟

من الواضح أن العمل أصبح اليوم يشغل حيزاً كبيراً في حياة كل منا، بل أصبح يحتل المركز الأول في الإهتمامات والمسئوليات ثم يأتي بعده كل شئ من البيت للعائلة للأصدقاء .... كل شئ كل شئ.

وبغض النظر عن صحة الترتيب من عدمها، فإن تواجدنا المستمر في العمل يعرضنا لضغوط لا محالة، فالعمل ليس كله نجاحاً وقفزات، بل هناك الكثير والكثير جداً من المعوقات والتحديات، وحتي عندما يأتي النجاح لا يأتي سهلاً بل غالباً ما يأتي على حساب أشياء أخرى، وبعد كثير من الجهد والمشقة ومغالبة النفس والصراع مع الاخرين والنتيجة دائماً واحدة "العمل مصدراً للتوتر، ولكن لا نستطيع الإستغناء عنه" فهو كما يقال "شر ولابد منه"، ولكن هل هو فعلاً كذلك ؟ وهل يمكن تحويل العمل إلى متعة ؟؟

الإجابة هي "نعم"، ولكن لاشئ يأتي سهلاً هذه الأيام فالتحول نحو الإستمتاع بالعمل لابد وأن يأتي بالجهد والإجتهاد.

فإذا كنت تفكر في الإستمتاع بالعمل فأنت تحتاج لأربعة نصائح وهما:

الإيحاء للذات، فكثير من مشاكلنا تبدأ ويمكن أن تنتهي من داخلنا، فإذا أوحيت لنفسك بالسعاده ستجدها والعكس صحيح، فحاول بجديه أن تنال حظك من السعادة لأن كثيراً من الناس يخلطون بين الكآبة والجدية وكذلك بين الهزل والسعادة، فالإنسان السعيد من وجهة نظرهم هو إنسان غير مسئول ولا يعمل عملاً جاداً ولا يحمل هماً **!!**، فأصبحت الكآبه عندهم هي الدليل علي العمل والإجتهاد، ومن هنا أصبح الناس ينفرون من السعادة كونها تمنح الأخرين إنطباعاً خاطئاً عنهم، ولذلك لاتنسى أن الإيحاء للذات إيجابياً يجعلك أسعد الناس، يجعل السعادة دافعاً للعمل والإجتهاد وقائدك نحو طريق النجاح، فحاول أن تبحث عن مصادر السعاده وثق أن السعادة تزداد كلما أقتربت منها وتقل كلما إبتعدت وهربت بعيداً عنها.

دفع الإجهاد، فالسبب الرئيسي خلف شعور الإنسان بالإجهاد والتعب دونما سبب هو التأثير النفسي، فإذا كنت تكره عملك فستنتابك تلك الأعراض يوماً بعد يوم، وتتنتاب تلك الأعراض بشكل خاص الإنسان عند الإقبال علي مشاريع جديدة، فإذا إستسلمت لهذا الشعور فستجد الإجهاد ملازماً لك وبشكل متزايد كلما أنغمست في هذا العمل، والحل هنا أن تدفع عن نفسك الأفكار السلبية بأن تأخذ قسطاً من الراحة ليبتعد عن ذهنك أي شعور بالإجهاد ثم تحدث لنفسك قائلاً "نعم ستكون الأسابيع القادمة مجهدة، ولكنني حصلت علي قدر من الراحة سيمكنني من مواجهة ذلك الإجهاد والتغلب عليه، فحي علي الفلاح".

تجنب عبارة "أنا مضطر للذهاب إلي العمل"، فمعظمنا يفكر ويقول صراحة منذ الصباح "أنا مضطر للذهاب إلي العمل" ولا نعلم أننا بذلك قد أصبنا أنفسنا بالإضطراب القهري تجاه عملنا، في حين لن يكلفنا الأمر شيئاً إن أجرينا بعض التعديلات علي الجملة فتكون "أنا ذاهب إلي العمل"، فأنت في الحالة الأولي أوحيت لنفسك بكراهية اليوم والعمل مقدماً قبل ان تخطو خطوة واحدة خارج منزلك وحملت هموماً دون أن تقابلها، أما في الحالة الثانية فأنت أوحيت لنفسك بأن الذهاب إلي العمل شئ عادي وأنك في يوم جديد وستذهب عملك فاتحاً أبواب الرزق وأبواب قلبك.

فأقل ما يمكن أن تمنحه لنفسك هو ألا تغلق أبواب قلبك وأن تستقبل ماسيأتي إليك دون تحيز مسبق.

لا تتوتر مقدماً، نواجه جميعاً متاعب متوقعة غالباً في العمل، فهي متاعب مكررة تمثل جزءاً من المهنة ولا تخصنا وحدنا، وكونها متوقعة يجب أن تجعلها عادية بالنسبة إليك وألا تنفعل بمجرد مواجهتها.

فإذا كانت المشكلة ستحدث لا محالة فلا جدوي إذاً من حمل همومها قبل وبعد حدوثها، بل علينا بمقابلة تلك المشكلات بهدوء كي يكون الحل لها بسيطاً وسهلاً، فالتوتر هو أسوأ ما يمكن أن يفعله الإنسان بنفسه.

وأخيراً لقد أعلى الإسلام من شأن العمل بل وجعله إذا اقترن بالنية الصالحة يخرج من حيز العادات ليكون عبادة لله رب العالمين، فإن الاسلام لا يفرق بين عبادة خالصة كالصلاة وبين عمل للحياة وكسب العيش من حيث تقرير ثواب عليه، فكل عمل طيب متقن يقوم به إنسان سواء كان خاصا بالعبادة الخالصة أم كان عبادة عن طريق كسب العيش وإثراء الحياة بالإنتاج، يضع الله النتائج الطبيعية له فى الدنيا ويضع أمامنا الجزاء عليه فى الآخرة كحافز يحمل الإنسان على إجادة عمله وإتقانه مهما كانت العواقب التي تواجه الإنسان أثناء عمله، يقول الله تعالى: "إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات إنا لا نضيع أجر من أحسن عملا" .. فاإعملوا بسعادة وإستمتاع لا بكره وإجهاد، وعلينا أن نستغل الأوقات وأن نجعل حياتنا كلها لله فلا نضيع من أوقاتنا ما نتحسر عليه يوم القيامة فالوقت سريع الانقضاء فهو يمر مر السحاب



الفصل الرابع

قوة النفس البشرية

ما دامت الضغوط والتوترات لم تصل بك إلي الغضب والإحباط والقلق، وما دمت تستطيع إستغلالها كقوة دافعة لتحقيق أهدافك ... فـأهلاً بك في عالم الإيجابية وتحقيق الأحلام .. فمن لا يعرف كيف يتغلب علي التوتر والضغوط يمت مبكراً وليس في جعبته أي إنجازات تذكر، فالإنسان الذي يجتهد ويعمل لابد وأن يواجه الضغوط ولكنه لا ينتهي عندها ..

وهناك أسباب رئيسية مسببة للضغوط، ومن أهمها :

الكذب، فالكذب مهما كان "صغيراً كبيراً أبيضاً أسوداً" يؤدي بصاحبة إما لإلتزامات لا يستطيع تلبيتها أو لمشكلات لا يستطيع العدول عنها، وبذلك الكذب هو المسبب لأشرس أنواع التوتر والضغوط، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال "ولا يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابا".

العادات الخاطئة، فالعادات السيئة كالإسرف في الطعام أو الإمتناع "الرجيم"، وإهمال المظهر والنظافة، وفقدان النظام والتخطيط، وعدم الإنصات، وإنتظار التقدير، وعدم ممارسة الرياضة بإنتظام، وعدم توافر وقت للإسترخاء، وإهمال الجانب الديني والروحى ...كل هذه العادات تؤدي بصاحبها إلي التوتر والعصبية.

كتمان المشاعر، فالشخص الذي لا يبوح بمشاعرة تنتابه حالة من عدم الإستقرار والتوتر، فلا تظلم نفسك بكتمان مشاعرك إتجاه من حولك، فالبوح بالمشاعر ليس ضعفاً ما دام مقترناً بالحياء.

فقدان الثقة بالنفس، فالشخص قليل الثقة يكون متوتراً وأسيراً لحالة من الضغط والشد العصبي، ويؤدي ذلك لإتخاذ قرارات سلبية قد تؤثر على مستقبلة.

عجز الإرادة، فإن أكثر الألام مرارة هو أن يمتلك الإنسان المعرفة، دون أن يمتلك شيئاً من القوة، فهناك من يمتلكون الكلام ولا يمتلكون القرار، وتذكر دائماً أن ردود أفعال الأخرين ما هي إلا ردود أفعال، فعندما نتخذ قراراً يجب أن يكن عن تخطيط وإستعانة بالله، دون الخوف من لومة لائم.

ويجب أن تعلم عزيزي القارئ، أن هناك عدد كبير من علامات وأعراض التوتر والقلق، فالقائمة طويلة ومختلفة، ومن أشهر تلك الأعراض:

- سرعة الغضب والعداء إتجاه الأخرين بسبب أو بدون.
- إرتفاع صوتك أثناء المناقشة مع الأخر.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الطعام.
- آلام الرأس والرقبة.
- الأرق والنوم غير المنتظم.
- إنحناء الظهر والكتفين.

- التشاؤم والنظرة السلبية.
- تحريك الأطراف بشكل مفرط.

ولك أن تعلم أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع التوتر والضغوط هو تقبلها وتحويلها لقوة دافعة للإنتاج والعمل، كالطالب في فترة الإمتحانات يمكنه أن يحول الضغوط والتوتر لقوة دافعة نحو أهدافه وتحقيق النجاح، وإليك بعض النصائح للتغلب علي التوتر والقلق:

- ✓ معرفة أسباب الضغوط والعوامل المؤثرة، فهي أول خطوات طريق التحكم بالذات.
- ✓ إتخاذ موقف إيجابي من الحياة، فالحياة كلها تجربة مهما واجهت من صعوبات، فإن الله عز وجل جعل مع العسر يسراً، وعلينا ألا نيأس بسهولة، فالصبر مفتاح الفرج، ولابد أن نكون متفائلين.
- ✓ التخطيط وتنظيم وحسن إدارة الوقت ودقة المواعيد، فالوقت هو الحياة، ولو احسنا إدارة الوقت فلن نشعر بالإجهاد العصبي.
- ✓ لا تحمل هموم الماضي ولا تستدعي مشكلات المستقبل وركز علي يومك الحالي، فهو بين يديك، فقد قال الحسن البصري رحمه الله "الدنيا ثلاثة أيام، أما الأمس فقد ذهب بما فيه، و أما غدا فلعلك لا تدركه، و أما اليوم فلك .. فاعمل فيه"، كما قال علي بن ابي طالب رضي الله عنه "يا ابن آدم لا تحمل هم يومك الذي لم يأتك على يومك الذي قد أتاك فانه إن يك من عمرك يأت الله فيه برزقك"

- ✓ ممارسة الرياضة، فيجب أن يكون لدينا نشاط يومي فالنشاط يزيل التوتر، فأنت تحتاج أن تعطي لجسدك حقة في النشاط والتجدد، فإن لم تكن لديك أنشطة رياضية فمارس المشي بشكل منتظم ولو لدقائق قليلة يومية.
- ✓ التغذية الجيدة المتوازنة.
- ✓ إجادة فن الاسترخاء، كقراءة القرآن بالفجر وممارسة اليوجا مثلاً.
- ✓ الضحك، فالضحك نوع من التنفيس عن الضغوط والتوتر.
- ✓ حاول أن تكون من الحكماء بدون تسرع أو اندفاع في الحياة.
- ✓ ضرورة وحتمية وجود علاقات اجتماعية فهي شبكة الأمان التي تدعمنا صحياً وتساعدنا عند اللحظات الصعبة، فهناك فرصة أمامنا كي نحرص على ما بقي لنا من علاقات وصلة الرحم.
- ✓ العمل الجماعي يساعدك علي تقسيم المهام والمسئوليات، فتستطيع تنفيذ ما أوكل إليك من مهام بشكل سليم.
- ✓ التمسك بالروحانيات، بأن نعود لله، وتذكر أنه بذكر الله تطمئن القلوب، والإيمان بالقضاء والقدر والصلة بالله، فالصلاة الصلاة حصن المسلم من الضغوط والتوتر.

وإعلم إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم، فالإسترخاء البدني مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية، فيساعدك علي الإنتقال من حالة المشاكل الملحة إلي الحلول، فالعقل المنشغل هو الذي يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا لتبدو مستعصية صعبة الحل، وتتعقد شيئاً فشئ.

فكثير من امثلة التفكير الإبداعي تحدث عندما يكون الإنسان قانعاً بنفسة مسترخي بدنياً، فقد كان إنشتين راقداً علي كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركب فيها شعاع الضوء، وكان بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد بعضها بعضاَ وقد أسفر ذلك عن إكتشافه لحلقة بنزين.

ولذلك فإن الإسترخاء أحد الظروف الداعمة للإبداع، ومهارة الإسترخاء مهارة يسهل علي الإنسان تعلمها وتحسينها بإستمرار، فكلما منحت نفسك وقتاً كافياً للإسترخاء كلما تمكنت من السيطرة علي حياتك الذهنية وأحسنت إستعلال طاقاتك الإبداعية.

ويعتبر الإسترخاء واحداً من أهم الطرق المضادة للتوتر والقلق، وهناك طرق عديدة للإسترخاء عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل وتقوم أساليب الإسترخاء الحديثة علي عدد من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلي إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله علي الإرتخاء وزوال الشد العضلي.

"إطفي المصابيح من حولك، وإستلق علي ظهرك بشكل مستقيم، باعد بين قدميك مع رفع ركبتك اليسرى وضع يدك جانبيك، ولا مانع من تشغيل بعض الموسيقي الهادئة، أغلق عينيك بهدوء وإجعل تنفسك هادئاً ومنتظم لمدة عشرون دقيقة دون أن تفكر في شئ سوى أن تتخيل السماء الصافية وأمواج البحر الهادئة"

وللنوم دور هام في حياة الإنسان، فهو وسيلة للإسترخاء تعوضه عن الإجهاد الجسمي والذهني والعصبي الذي يتعرض له طوال اليوم، كما يمثل وظيفة حيوية تقي الإنسان التعب والإرهاق، وإضطراب النوم وعدم انتظامه قد ينعكس على أداء الفرد خلال النهار بل وقد يغير من الحالة المزاجية المسيطرة عليه، وهناك ثلاثة شروط أساسية لا بد من توافرها لضمان نوم صحي وهي:

"الراحة الجسدية، والعاطفية، والفكرية"

بمعنى أن وجود خلل في أي منها قد يكون كفيلا بالتسبب في إضطرابات النوم، فمؤثرات مثل الالتهابات في الجيوب الأنفية أو الانشغال بالتفكير في موضوع معين أو الخلافات أو المشاكل الأسرية كفيلة بأن تقلق نومك وتصيبك بالأرق، وعلى الجانب الآخر، فالإرهاق الشديد مثلا قد يؤدي إلى زيادة فترات النوم؛ وهو ما يجعل النوم ثقيلا، كما أن عامل تنظيم الوقت وضبط الساعة البيولوجية هام جداً لنوم صحي.

فاجعل نومك في ساعات محددة وقسمه بين الأوقات، وليكن أكثره في الليل واحرص على أن تكون ساعات نومك في الليل المبكر، وتستيقظ قبل الفجر للصلاة، ثم تنام بعد طلوع الشمس شيئاً، وتمارس حياتك بنشاط وحيوية بعد ذلك؛ فإن أتاك النعاس بعد الظهيرة فلا ترفضه، فإن الله تعالى وهب الإنسان منوّمًا طبيعيًا وهو هرمون "السيروتونين" الذي يتولى مهمة تنويم الجسم، والطريف أن إفراز هذا الهرمون يعتمد على درجة الإضاءة المحيطة بك، فيزداد إفرازه في الظلام، مما يجعل النوم الطبيعي لا يكون إلا ليلا، وما عدا ذلك يعتبر شاذا عن القاعدة.

فسبحان الله الذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى، وهو القائل

"وجعلنا نومكم سباتا وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا"

وعليك أن تستفيد من هذه الهبة، بحيث تستسلم للنوم عند اللزوم وإلا فإنك ستضطر إلى الدخول في متاهات أنت في غنى عنها، مثل أخذ المنومات الدوائية وما تسببه من مشكلات عديدة.

فمن الأفضل أن يخلد الإنسان للراحة في فترة القيلولة وهي الفترة من بعد صلاة الظهر وحتى صلاة العصر، ولا يلزم أن تكون هذه الراحة بالساعات فيمكن أن تجعلها ولو نصف ساعة، كمجرد فاصل لليوم يستعيد بعده الجسم نشاطه حتى الليل.

أما الأرق، فيمكنك التغلب عليه بتجنب النوم لفترات طويلة أثناء النهار والابتعاد عن المنبهات قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل، كما أن هناك نقطة غاية في الأهمية يغفل عنها الكثير من الناس، وهي تخصيص الفراش بل وغرفة النوم بالكامل إن أمكن لاستعمالها للنوم فقط، مما يجعل مخ الإنسان وجسمه يتأهبان للدخول في النوم بمجرد الاستلقاء على الفراش.

ولك أن تعلم أن أي إنسان يمكنه أن يحيا حياة طبيعية جدا بفترة نوم لا تزيد عن ستة ساعات يوميا، فهي مدة كافة جداً لاحتياجات الجسم وراحته النفسية وكفاءة أجهزته المختلفة.

وهناك صلة كبيرة وارتباط وثيق بين الراحة النفسية والثقة بالنفس، وهذه العلاقة ما هي إلا علاقة طردية تتوقف على انخفاض وارتفاع نسبة الثقة بالنفس، ففقدانها شعور سلبي ومؤلم يؤثر بدرجة كبيرة على نفسية الإنسان واستمرارية عطائه وإنتاجه وتميزه، بل إنها تفقد الشخص الإحساس بلذة النجاح، وتجعله يعيش في قلق نفسي واعتقاد فكري خاطئ أن كل ما يفعله أو ما يقوله غير مفيد وغير جدير بالاعتبار، ومن الاستحالة الأخذ به، وهذا في حد ذاته مرض نفسي، إن استفحل وتغلغل في الذّهن فإنه يقضي على طموح الإنسان وآماله وتطلعاته، وربما يقضي على كل ما له صلة بحياته المستقبلية وشخصيته الاجتماعية والوظيفية، وهذا بدوره سيقوده إلى الانطوائية والتواري عن أنظار الناس، والخوف من الخوض في نقاش وجدال مع الآخرين حول أي موضوع يطرح.

ففقدان الثقة بالنفس تجعل الإنسان ينسى أنه بذل ما بوسعه وأخذ بالأسباب بقدر المستطاع ثم توكل على الله، وهذا ضعف في الوازع الديني، لأن المسلم متى ما أخذ بالأسباب وتوكل على الله حق توكله فإنه يكون مؤمناً بما قسم الله له، ومدركاً أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

كما أن إضطراب النفس وقلقها ينسيان الإنسان حقيقة مهمة وهي؛ أنه مفكر ومبدع وقادر على أن يحقق المعجزات بما لديه من الإمكانات الفكرية والبدنية وغيرهما بعد مشيئة الله، فهي تعمل على زعزعة ثقته الداخلية وتزرع بذور الشك في نفسه، وهذا كافٍ لجعل الإنسان يرضخ ويتردد

ويتهاون عن المضي قدماً في تحقيق أهدافه النبيلة، وإذا جعل للقلق والخوف مكانة في فكره فإنه قد يصل به الوضع النفسي إلى حالة لا يحسد عليها، وقد رأينا الكثير ممن عانوا من القلق والخوف وسوء تقدير الذات لأسباب معينة، والإمام علي رضي الله عنه يقول "هلك امرؤٌ لم يعرف قدرهُ".

فكم من الذين يتمتعون بالفكر الواعي والأدب الراقي والإبداع والإنتاج الجيد المفيد الذي لم ير نور الحياة، كم هم هؤلاء الذين يعيشون بيننا ونرى من أعمالهم الشيء الجيد والجميل الذي يشهد لهم بالنجاح، فلماذا يرفض البعض إخراج إنتاجهم الإبداعي أو الفكري أو العملي إلى النور لكي يعرف الناس أنّ بمقدورهم إفادة المجتمع بما يملكون من مقومات تؤهلهم إلى ذلك؟ فهل السبب يكمن في أنهم يخشون النقد بأنواعه جميعها، أم أنهم يعتقدون بأن ما لديهم لا يعني شيئاً وغير صالح للعرض، وأنه غير مهم للآخرين؟ فإن كان الأمر كذلك فتلك مصيبة كبرى، لأنه لو أقدم كل إنسان على إخفاء ما لديه من فكر وإبداع ومهارات ومواهب ذات الطابع المفيد، لما تقدم العالم حضارياً وعلمياً وعملياً، فثق بالله واجعل ثقتك بنفسك وبما تملك من علم ومقدرة ومهارة عالية، لأنك بها ترتفع، وبها يقدرك الآخرون بقدر تقديرك أنت لنفسك، وتطلع لحياة جميلة



الفصل الخامس

قوة تحليل الشخصيات

كل إنسان يمتلك قوتين الأولي القوي العقلية ونستطيع أن نعبر عنها بالمركزية "الفكرية" التي تسيطر علي القوى الثانية ألا وهي القوى الجسدية، ويتشابة الرجل والمرأة من الناحية البيلوجية لتكوين العقل ولكن يختلفان في طبيعته، أما بالنسبة للقوي الثانية "الجسدية" فيختلف الجنسين من الناحية البيولوجية ولكن يتشابهان في المبدأ والمضمون، وهو ما سيتم تفسيرة خلال السطور القادمة.

يعتقد الكثيرون أن الرجل أقوي أو أذكي من المرأة وهذا التصور ناتج عن الصورة وليس المضمون، أي أنه تصور مبني علي القوي الجسدية الظاهرة فقط، ولكن الحقيقي أن القوي الجسدية محكومة من قبل القوي العقلية، وهذا يدل علي أن الأهم بين القوتين لدي الإنسان هو القوي العقلية ولايمكن أن يكون العكس وإلا كانت الحيوانات أقوي وأذكي من الإنسان.

في طبيعة الحال يسيطر الإنسان علي نفسة من خلال القوى العقلية ماعدا في بعض الأفعال والتي يعبر عنها باللاإرادية، أي أن الإنسان يستخدم بالدرجة الأولي القوي العقلية ويسخر القوي الجسدية لأجل أوامر القوي العقلية، ولكن في بعض الأحيان يفقد الإنسان القوي العقلية، وليس المقصود بذلك الجنون وفقدان الصواب وإنما فقدان التركيز والوعي والسيطرة كلحظات الإرتباك والخوف، فعندما يقل التركيز علي إستخدام القوي العقلية ينتقل التركيز بشكل لا إرادي إلي القوي الثانية "القوي الجسدية" لتعويض النقص في القوي العقلية.

وإذا تعمقنا أكثر للمقارنة بين إستخدام القوتين لدي الرجل والمرأة لوجدنا أنه لافارق كما هو معلوم في التكوين البيولوجي للقوي العقلية ولكن الفرق في طبيعة الإستخدام:

فبالنسبة للرجل إذا لم يستطيع إستخدام القوي العقلية بالشكل الصحيح والتي من المفروض أن تكون هي المسيطرة علي باقي القوي، نلاحظ إستخدامة للقوي الجسدية، وهنا يعبر عنها بالعضلات الجسدية ليحاول تعويض النقص في قواة العقلية، وهو ما يطلق عليه الشخص أو الرجل العنيف، الرجل الذي تطغي قوة جسده علي قوة عقلة فيستخدم يده أسرع من إستخدام الحكمة.

أما بالنسبة للمرأة فهي تستخدم نفس المبدأ في حالة نقص القوي العقلية فيتم معالجة النقص من خلال القوي الجسدية، والتي من المفترض أن تكون مسخرة للقوي العقلية ومكمله لها لا بديلة عنها، ولكن الفرق بالنسبة للمرأة بالإختلاف البيلوجي للقوي الجسدية التي تمتلكها لكونها لا تمتلك العضلات الجسدية كما يمتلكها الرجل، ولكنها تمتلك سلاح جسدي أخر وهو الإغراء، وإنه ليس بسر أو إكتشاف أن المرأة تستخدم أنوثتها وجمالها ولطافتها للحصول علي ماتريد أو لحل بعض المشكلات التي عجزت عن حلها من خلال قواها العقلية، فتستخدم أنوثتها بدلاً من إستخدام حكمتها.

إن التعامل مع البشر بشكل عام يحتاج للمهارة والعقلانية في أغلب الأوقات، لذلك وجب عينا أن نعرف مفاتيح كل شخصية للتواصل معها بشكل جيد، وأضع بين يديك عزيزي القارئ فيما يلي وصف لكل شخصية وكيفية التواصل معها.

الشخصية الثورية، شخص عالي الصوت، تحمل كلماته نبرات التهديد والوعيد دون الإهتمام لقوة الخصم أو لعواقب أفعالة، يعتقد بأنه الأكثر علماً، لا يعرف شيئاً عن الصبر وأسهل كلماته "الآن"، تراه أمامك إما محكماً لقبضته أو ضارباً بيده علي الموائد، أبعد الشخصيات عن الإنصات والإستماع، وهو أقرب الشخصيات إلي إستخدام العنف.

وللتعامل مع الشخصية الثورية، فمبدئياً أشعره بإستسلامك لم يقول بنبره هادئة "بالفعل، عندك حق"، وقم بتشتيت أفكارة عكسياً "كلما تكلم في نقطة تكلم عن أخري" حتى يهدأ، ثم إظهر له قوتك بملامح الوجه الإنفعالية وأنك لاتخاف بنبرة حازمة، ثم قل "لكن يا..." ادعوه بإسمة ثم قل رآيك بكل صرامة ولا تجعله يقاطعك، ثم اتبع كلامك بالتوكيد "دا كافي لتحقيق وجهة نظرك"، ثم إبدأ بحديث أخر، وأتذكر أنه قد أتي أحدهم لشيخ جليل، بصوت مرتفع بأبلغ الإهانات، فنظر الشيخ للأرض قائلاً "كل ما قد قلته صحيح، وأكثر من ذلك لا يعلمه إلا الله، فهل عندك لي نصيحه؟؟ فكما تعلم ليس المسلم بلعاناً، وإن أنكر الأصوات لصوت الحمير، أليس ذلك بوجهة نظرك... فخرج الثائر شريد الذهن لا ينطق كلماً.

ولكنني لم أجد أجمل ولا أبلغ من وصف الشيخ الشعراوي لتلك الشخصية قائلاً "الثائر الحق الذي يثور ليهدم الفساد ثم يهدأ ليبني الأمجاد"، هكذا هو الفرق بين الشخصية الثورية والثائر الحق، وفي الأمثال يقال "إذا قل العقل طالت اليد وإذا إرتفع الصوت خرج المنطق".

الشخصية اللئيمة، شخص يتقن إلقاء اللوم وتتبع الأخرين، يرى كافة أعمال الغير خاطئة، يظن أنه الصائب الوحيد، يدافع بشراسه وكأنه على صواب، يميل لتوبيخ الأخرين وهو المخطئ، يحب الإنتقام وبأخبث الوسائل دون مبررات.

وللتعامل مع الشخصية اللئيمة، فإستمع إليه جيداً ولكن دون إبتسام وبلا مقاطعة حتي يشعر وكأنك مقتنع بما يقول، واجهه بعدم الموافقة علي أفكاره الخاطئة، وضح له الخطأ ولا تعطية فرصة للمجادلة، إختم كلامك بأهميته "حدثه عن نفسه"، ولا تتفاجئ عندما يقول "هذا بالضبط مأأقصده" ولا تحرمه من إبتسامة التأييد.

الشخصية المتكبره، شخص مغرور، يرى أنه أكثر قيمة عن غيره، يرى كل ناجح محظوظ ولا يستحق، يحاول إصطياد الأخطاء ويميل للنقد وإحراج الغير ليبين مدى كفاءته، يتوقع إمتثال الأخرين لرغباته،كلماته تعبر عن غروره وبالأخص كلمة "أنا"، يتفاخر بملابسه وبتصرفاته، صاحب نظرات مستفزه للأخرين.

وللتعامل مع الشخص المتكبر "المغرور" يجب أن تعلم أنه شخصية سوية عقلياً، ولكن لديه تضخم في الأنا نفسياً، فإن تقربت من هذا الشخص ستجده محل شفقة لديك لا إستفزاز، قم بإعطائه أهتماماً خاصاً، لا تستفز من تصرفاته، إجعله يكمل كلامه وتحدث معه بصوت هادئ دون صدام، إن قاطعك رد بهدوء شديد "لقد سمعت كلماتك الرائعة فأسم...ع كلماتي"، لا تتحدث معه إلا فيما تعلم حقاً، وأظهر له دائماً اهتمامك به كطفل صغير.

الشخصية الهزيله، هذا الشخص لايرى لنفسه قيمة في الحياة، لا يقدر أرائه الشخصية، يخاف من المشكلات والمتاعب، يسهل عليه إعلان خطأه على أن يقول رأياً، يخاف الناس بشكل مرعب، ويمكنه الإستغناء عن أحلامه للأخرين أو العدول عنها في لحظه.

وللتعامل مع الشخصية الهزيلة، فعليك العلم أن هذا الشخص يحتاج لمعاملة خاصة، تعامل معه برفق دائماً، شجعه علي إبداء آراءه، قل له "رأيك يهمني"، إستمع له جيداً وشجعه بالكلمات السحرية "رائع، عبقري، ممتاز"، إسأله كثيراً وساعده علي إكتساب الأصدقاء.

الشخصية الشكوكه، شخص كثير الشكوك، لا يثق في تصرفات الغير، نتيجة لفقده الثقة بالنفس، يأخذ كل النقد علي نفسه دون أي مبررات بمحمل شخصي، يشك بكل من حوله ويوجه لهم التحذيرات والتهديدات دون تبرير، حساس جداً ورقيق المشاعر إتجاه الأخرين ولذلك يشك بهم.

وللتعامل الجيد مع الشخص الشكاك، يجب أن تشعره بثقته بنفسه، لأن مثل هذا الشخص توسوس له نفسه بسلبيات كثيرة، حازر في كل كماتك ولتكون صادقة، قاطع أحاديثة السلبية بردود تبعث الثقة "إطمن"، وحاول الدخول لدائرة الطاقة الخاصة به وضع يدك على يده ليشعر بالإطمئنان، حاول الإتصال بالعين أثناء الحديث.

الشخصية البالونية، شخص مدعي، يخبرك بأنه صاحب علم، يخبرك أنه يعرف أي شئ عن كل شئ، يحاول نسب أي إنجاز لنفسه ولو لم يكن له في ذلك شأن، لا تستغرب لو قال لك "أنا اللي حررت مصر"، كاذب ومخادع وغشاش لكنه غبي.

وللتعامل مع الشخصية البالونية، فيجب أن يكون التعامل بجدية بجديه مع هذا الشخص، أخبره عن حقيقة الأشياء، ولاتوافقه علي خطأ، ثم قل له "لا تأخذ الأمر بشكل شخصي، فإني لا اكتم الحق"، وأنه يحتاج للصدق كي لا يضحك عليه الأخرين، ففي المثل المصري "يا بخت من بكاني، ولا يوم فرحني وضحك الناس عليا".

الشخصية اللطيفة، شخص لطيف للغايه "عسول"، كل كلماته مدح ومجاملة، مهما تقول تجده موافق، يخفي مشاعره ببراعه ليمدحك بمهاره، يعتذر كثيراً ومجامل لأبعد الدرجات، لا يصدقك النصح والنقد خشية أن يفقدك.

وللتعامل مع الشخصية اللطيفة، فعليك بأن تشجع هذا الشخص لإبداء رأيه بشجاعة، اعلمه بأن الأهم لديك من سماع الكلمات المعسوله معرفة الرأي الصادق والحقيقي.

الشخصية السوداء، شخص سلبي للغاية، متشائم جداً، لديه دكتوراه في التعامل السلبي مع الأفكار والتطورات، لايهدأ حتى يرى كل شئ لاشئ، يتحدث وكأنه يرى نهاية العالم، ينشر الأفكار السلبية ومحبط المعنويات

وللتعامل مع الشخصية السوداء، فعليك أن تستمع إليه جيداً، لا توافق علي الآراء السلبية، وجه كلامك نحو الإيجابيات، لا تجادل معه نهائياً، ابتسم عندما يتكلم عن السلبيات وناقش وأنت متيقن بحديث خير الخلق صلي الله عليه وسلم "من قال هلك الناس فهو أهلكهم" وذكره بآيات الله وخلقه.

وتتشارك كافة الشخصيات فيما بينها بوجود مايسمى بحلقة الطاقة، وهي الدائرة المحيطة بالإنسان علي مدى الذراع لا يدخلها إلا الأقربون كالأب والأم والابناء والصديق والزوج أو الزوجة، وفي حالة دخول أي شخص أخر داخل تلك الدائرة يحدث تنافر تلقائي، وتسمي تلك الحلقة "هاله" حيث أن كل جسم يحاط بغلاف غير مرئي، يشع موجات كهرومغناطيسية ذات ألوان تسمى الهالة أو الأورا، ويطلق البعض عليها الهالة النورانية.

وقد تمكنت الدكتورة "ثلما" في الولايات المتحدة من أن إستخدام إسلوب "كيرليان" لتصوير الهالة لترى ماذا يحدث عند تقارب شخصين، فقامت بتقريب أيدي اثنين من المحبين إلى الجهاز وشاهدت إندماج الاشعاعات الصادرة من الأيدي ببعضهما البعض، في حين أن هذه الاشعاعات وجدتها تتنافر في تجربة تصوير أيدي شخصين يكرهان بعضهما.

ببساطة تخيل شخص غريب يقبل عليك ويصل إلي نطاق زراعك وأنت لا تعرفة ! فماذا سيحدث ؟؟

هذا ربما يفسر انقباضنا عند مقابلة بعض الأشخاص بدون أي سبب وارتياحنا من أول لحظة لمقابلة أشخاص آخرين، حيث أن هالتنا وهالة الشخص المقابل تكونان منسجمتين لتقارب الصفات أو ربما التفكير فنشعر حينها براحة وإنشراح إتجاه هذا الشخص ولا نعلم السبب خصوصاً وأننا نقابله للمرة الأولي !



الفصل السادس

قوة الذاكرة

إن كل شئ شعرت أو أحسست به أو فعلته أو مر بك في الماضي مازال مسجلاً في مكان ما في المخ، ومع ذلك يدعي أناس كثيرون أن ذاكرتهم ضعيفة وأنه يصعب عليهم التذكر، وقد أظهرت الأبحاث أن الإنسان بالفعل يفقد الوصول إلي معظم محتويات الذاكرة خلال فترة قصيرة من الزمن، علي الرغم من إحتفاظ العقل بتلك المعلومات في مكان في الذاكرة يسمي "ذاكرة العقل اللاواعي"..

ومع ذلك فأننا نستطيع أن نتعلم كيفية التعامل مع حفظ المعلومات وإستعادتها وإسترجاعها بكل بساطة في المستقبل، وذلك من خلال مجموعة من التمارين والأساليب المحفزه والداعمة لتنشيط الذاكرة، فالذاكرة القوية تعتمد على ثلاثة اركان.

"عقل سليم ودافع قوي وتدريب مستمر"

إن القدرة علي إستدعاء المعلومات "الذاكرة القوية" أمر فطري ومكتسب في نفس الوقت، فالمقصود بأمر فطري هو إمتلاك الإنسان لعقل بشري سليم، وأما المقصود بأمر مكتسب هو كيفية تعامل الإنسان مع هذا العقل، وأتذكر هنا قول الإمام الشافعي "شكوت إلي وكيع سوء حفظي فأرشدني إلي ترك المعاصي، وأخبرني أن العلم نور، ونور الله لايهدى لعاصي"

وهناك مبادئ أساسية لتقوية الذاكرة، نستعرضها فيما يلي:

- ✓ إيجاد العناصر الرئيسية: فمن الأسهل أن تتذكر مجموعة من العناصر أكثر من الحقائق والأرقام، ولذا فحينما تذاكر درساً أو يشغلك موضوع ما، فإن عليك بالبحث عن عناصر هذا الموضوع، وستساعدك تلك العناصر علي تذكر الأبعاد والتسلسل المنطقي بكل بساطة.

- ✓ المراجعة العقلية: إن المراجعة العقلية تمكنك من عكس منحنى التعلم، فبدلاً من نسيان ٩٠% من المعلومات المعقدة فإنك ستتمكن من إسترجاع تلك المعلومات وقتما تشاء، والمراجعة العقلية هي تحديد النقاط الأساسية أو العناصر التي ترغب في تذكرها، ثم الإسترخاء وإسترجاع تلك النقاط بهدوء ثم إسترجاع تلك النقاط بصوت عالي، ومن ثم تكرار عملية الإسترجاع بعد يوم ثم بعد أسبوع ثم بعد شهر ثم بعد ستة أشهر ثم بعد عام، وإسترجاع تلك النقاط لن يأخذ سوى بضع دقائق، ولكن النتيجة ستكون تمركز تلك العناصر وإستعداد الذاكرة لإستراجاعها.

- ✓ العفو والتسامح: من أهم مبادئ تقوية الذاكرة هي نسيان كل ماهو غير مهم، فهناك معلومات تافهة تشغل الذاكرة دون فائدة كتذكر الإساءه أو المشكلات، ولو أنك سامحت من أساء إليك لما إنشغل عقلك الباطن في إسترجاع وإستدعاء أسباب المشاحنة بينك وبين

الشخص الأخر، فعليك بالمسامحة والعفو لمضاعفة قوة التذكر لديك وإتاحة مساحة أكبر لإستيعاب المعلومات الجديدة ذات النفع.

- ✓ إيجاد الرابط: إن القدرة علي تذكر كل إسم تسمعه وكل حقيقة تدرسها وكل مفهوم تتعلمة ليست صفه موروثة ولكنها مقدرة عقلية مكتسبة يستطيع كل إنسان الوصول لها بإستخدام وسيلة الربط، ونعني بذلك الربط بين المعلومات التي تريد تذكرها وبين عناصر سهلة التذكر أو صور خيالية لاتنساها، كربط الأرقام والحقائق والأشخاص بالأماكن أو الأشكال.

إن العقل البشري معجزة بكل معني الكلمة، و يتكون العقل البشري من فصين، فص أيمن وأخر أيسر، ولكل فص منهما وظائف ومهام محددة يقوم بها دون غيره .. إبداعاً من الخالق عز وجل.

فالفص الأيسر، هو المسئول عن فهم وتقلي البيانات في صورها التالية:

- الحروف والكلمات والجمل المكتوبة بلون واحد "الأسود".
- عمليات الجمع والطرح والقسمة والضرب.. كل العمليات المتعلقة بالأرقام والرياضيات والمسائل المنطقية.
- القوائم أو أسلوب السرد: عند عرض مواضيع أو شرح أسباب تتكون من نقاط "١، ٢، ٣، ...." "أ، ب، جـ، ...." الخ.
- الخطوط المستقيمة بلون واحد "الأسود".

أما الفص الأيمن، فهو المسئول عن فهم وتقلي البيانات في صورها التالية:

- الألوان.
- الصور.
- التصور والتخيل.
- الأفكار والأمنيات.
- الموسيقي والفيديو.

فماذا سيحدث إذا إستطعنا إستخدام الفصين معاً ؟ بالتأكيد ستكون النتيجة مزهلة، ولتتأكد بنفسك قم بقراءة الكلمات التالية بسرعة ثم حاول تذكرها بالترتيب "أحمر، أصفر، أخضر، أزرق، برتقالي، إسود، بنفسجي"، ثم قم بقراءتها "بألوانها" بسرعة ثم حاوب تذكرها بالترتيب "أحمر، أصفر، أخضر، أزرق، برتقالي، إسود، بنفسجي".

فإذا أمعنت النظر ستجد أن القراءة في المرة الأولي أسرع من المرة الثانية، إلا أنه عملية الإستدعاء أو التذكر أسرع في المرة الثانية عن الأولي، بمعني أدق أن المرة الأولي إستخدمنا الفص الإيسر منفصلاً نظراً لأنها كلمات وبلون واحد، أما بالمرة الثانية إستخدمنا الفص الأيمن والأيسر، الأيمن للتعامل مع الكلمات والأيسر للتعامل مع الألوان، وهذا ما جعل هناك بطء في القراءة عن المرة الأولي حيث حدثت عملية ربط بين الكلمات والألوان، ولكن عند الإستدعاء "التذكر" في المرة الثانية كان أسرع من الأولي نظراً لإستخدامنا كفاءة الفصين وليس فصاً واحداً.

وهذا فقط عندما إستخدمنا الكلمات والألوان فماذا لو إستخدمنا الكلمات والألوان والصور والارقام والتخيل معاً، فالإجابة .. ستكون بأننا لدينا القدرة علي تذكر محتويات الموسوعة البريطانية كاملة، ولذلك فإن خير وسيلة عصرية لتلقي وإسترجاع المعلومات هو إستخدام الخرائط الذهنية.

إن الخرائط الذهنية تتشابة مع خلايا المخ كونها تعتمد علي مركز وهو "الموضوع الرئيسي"، ويتفرع من المركز أذرعة وهي "الفروع"، ومن كل فرع "أفرع متشعبة" عن الفرع الرئيسي، وتتشابك فيما بينها حال وجود إرتباط.



والخرائط الذهنية طريقة بسيطة للتفكير والترتيب، كما هي بالشكل التالي:



الخريطة الذهنية هي أداه تستخدم لتجميع المعلومات بشكل يتناسب مع العقل البشري لسهولة الإحتفاظ والإسترجاع وإيجاد الروابط.

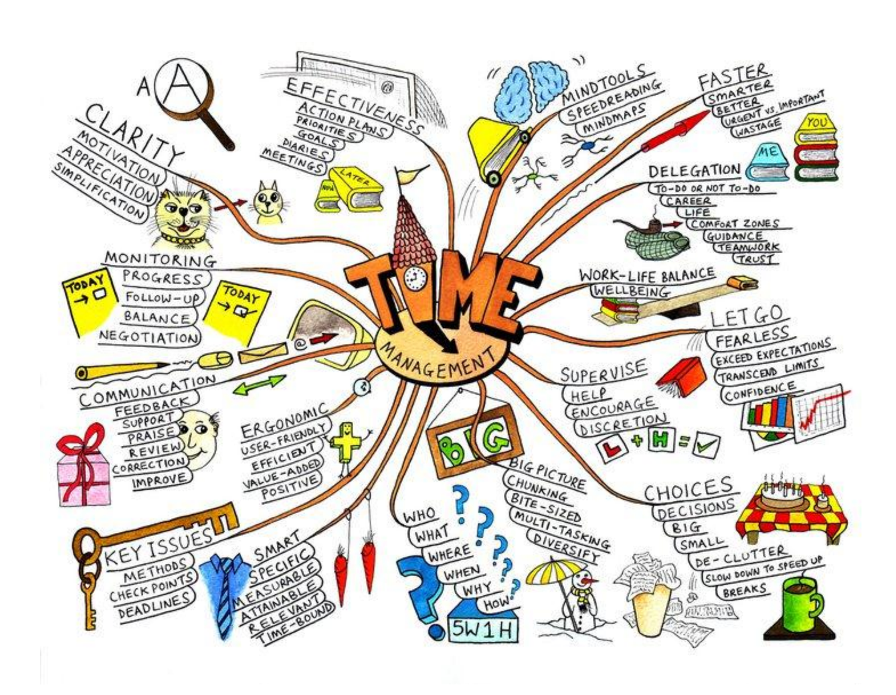
فالخرائط الذهنية تصلح للجميع، فيستطيع الطالب تلخيص المناهج الدراسية وسهولة إسترجاع المعلومات الدراسية من ورقة واحدة، وكذلك الموظف يمكنة أرشفة الملفات وإسترجاع أي ملف بمجرد النظر بورقة واحدة، وكذلك للمديرين فيمكن إسترجاع أهداف أو طرق تنفيذ الخطط والمشاريع من خلال ورقة واحدة، وأيضاً تعليم الإطفال حيث تتميز الخرائط الذهنية بالمتعة والتسلية لوجود الرسوم فيمكن تعليم الأطفال "الصلاة" بورقة واحدة.

ولكن ماذا تحتاج لتبدأ رسم الخرائط الذهنية بنفسك ؟؟

- ورقة عادية
- أقلام ألوان - علي الأقل ثلاثة ألوان مختلفة
- إستخدام الأسهم والدوائر والمثلثات والأشكال الهندسية
- إستخدام الرسوم - يمكن إستبدال الكلمات برسوم يسهل تذكرها، فبدلاً من كتابة موعد الغذاء يمكن أن ترسم ساندوتش، وبدلاً من كتابة طريق نرسم إشارة، وكذلك صيانة السيارة نرسم سيارة.

والآن هيا بنا نرسم خريطة ذهنية عن كتاب إدارة الوقت:

- ✓ نحدد الموضوع الرئيسي - إدارة الوقت
- ✓ نحدد الأقسام - الأبواب الرئيسية بالكتاب
- ✓ نحدد الأقسام الثانوية - الفصول لكل باب بالكتاب
- ✓ نشعب من كل قسم ثانوي أقسام متفرعة - تلخيص كل جزء بالفصل بقسم متشعب منه مجموعة من المعلومات
- ✓ نربط الأقسام - إيجاد أوجة الترابط



أي إنك ومنذ بداية قرأتك للكتاب وحتي الإنتهاء تقوم بتلخيص ما تقرأ بالصور والخطوط والألون حتي النهاية، ثم تقوم بمراجعة الخريطة الذهنية وتقف عند كل ايقونة فتتذكر الجزء الخاص بها في الكتاب وما يقابلها من معلومات، وأي جزء لم تتذكرة يجب إعادة قرأته مرة أخري، ولكن تذكر أنه يجب أن تستخدم الرسوم والألون والرموز التي تساعدك علي الإسترجاع للمعلومة بنفسك.

بين الحين والأخر قم بتجميع خرائطك وحاول دمجها وإيجاد الروابط بينها، كإيجاد الروابط بين كتاب إدارة الوقت وكتاب تحديد الأهداف، وبذلك ستكون لديك موسوعة علمية رائعة وزاخرة بالمعلومات تستطيع إسترجاعها بدقائق معدودة



الفصل السابع

قوة إتخاذ القرار

في لحظة ما تشعر وكأن حياتك تسير عكس الإتجاه الذي تتمناه تنظر إلي حياتك السابقة تبحث عن أي إنجازات حقيقية فلا تجد، وعند إمعان النظر نجد أننا لم نتخذ القرارات المناسبة عندما سنحت لنا الفرصة ولو أننا فعلنا ما نحن قادرون على فعلة لإنبهرنا بأنفسنا، فالمشكلات التى تواجه الإنسان عند الرغبة في إتخاذ قرار إزاء حاله معينة؛ إما التسرع في إتخاذ القرار الذي يؤدي لقرار ناقص الجوانب، وإما عدم إتخاذ قرارأصلاً! وعدم إتخاذ قرار هو قرار بحد ذاته، ولذلك سأصحبك عزيزي القارئ خلال هذا الفصل في رحلة نحو إتخاذ قرار حاسم وفعال.

أولاً: تحديد الأهداف:

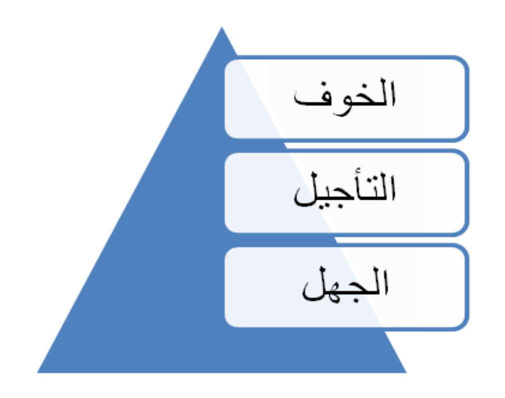
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها" أي أن كل شخص في الحياه يسير ويمضي فهناك من يمضي في طريق معلوم واضح المعالم يفيد نفسه في الدنيا والأخره وهناك من يغدو متخبط ليس في جعبته من أسهم الخير من شئ، فلدا كل إنسان منا في هذه الحياه أحلام وطموحات فمنا من لايهدأ حتى يحقق أهدافه ومنا من ينسى حلمه ويسير في الحياه هدفه لقمة العيش ومتطلبات أولاده وطموحه سداد ديونه والموت بهدوء.

التخطيط الجيد يجنب المفاجآت والإهتمام بالتفاصيل يوفر الوقت، فبدون أهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكله لأخرى لعدم وجود بسبب قراراتك المتخذه بدون رؤى مستقبلية.

بدون هدف ستكون حياتك كقارب بلا دفه وستنتهي رحلتك على صخر الحياه ... أشلاء مبعثرة "توماس كلير"

هناك ثلاثة أسباب تؤدي للهروب من التخطيط وتحديد الأهداف أو مانطلق عليها "مثلث الرعب" وهما:

١. **الخوف:** الإنسان قد يخاف من الفشل ، الرفض ، الغد وأحياناً من النجاح.
٢. **التأجيل:** تأجيل عمل اليوم إلي الغد وإستمرار التأجيل حتي يمر العمر بلا إنجاز.
٣. **الجهل:** قد تتوفر الرغبة والدافع لتحديد الهدف ولكن لا تتوافر المعرفة للتحقيق.



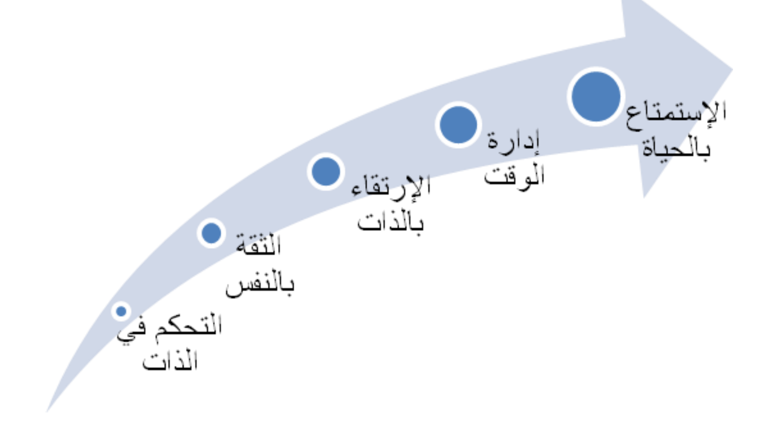
عندما تتجنب الخوف بالتوكل، وتكسر التأجيل بالنشاط، وتقهر الجهل بالمعرفة.. فسترى الغد كما تحب

قال تعالى "ولتنظر نفسٌ ما قدمت لغد"

قد يمنعك الأخرين عن فعل شئ لبعض الوقت ولكنك أنت الذي تمنع نفسك كل الوقت "زج زجلر"

وقتما تستطيع تحديد أهدافك ستحصد القدرة علي إتخاذ القرار فالأهداف تحقق لك:

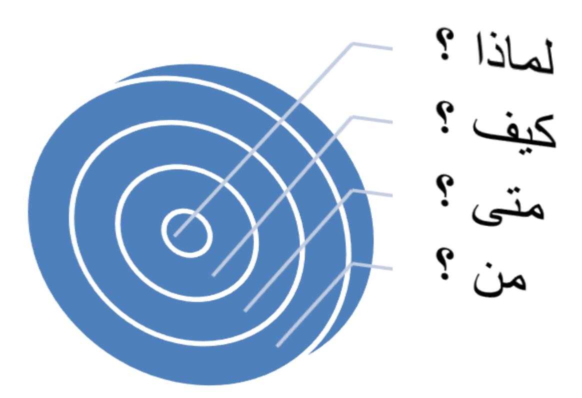
١. **التحكم في الذات:** فالرؤية للهدف تتيح القدرة على الثبات حين إتخاذ القرار دون الشعور بالندم.
٢. **الثقة بالنفس:** تتزايد الثقة بالنفس وبقراراتك بمجرد تحكمك بنفسك.
٣. **الإرتقاء بالذات:** فقيمة المرء تتوقف على ماحققه من إنجازات.
٤. **إدارة الوقت:** عند تنظيم الأوليات يتوفر الوقت لإتخاذ القرار الفعال.
٥. **الإستمتاع بالحياة:** فعدم وجود خطة يجعلك في حالة طوارئ دائمة.



يمكنك الإنتظار متمنياً حدوث شئ ما يشعرك بالرضا إتجاه نفسك، بينما يمكنك أن تضمن السعادة إذا أعطيتها لنفسك "مارك توين"

نعم .. يمكنك أن تحصل علي ما تريد، عندما تكون أهدافك واضحة المعالم، ولكن كيف تحدد أهدافك ؟؟ يمكنك تحديد أهدافك بالإجابة علي الأسئلة التالية:

١. **من** ؟ خاطب نفسك من أنت وماذا تريد وما هي المهارات التي تحتاجها ومن بجانبك ومن يحبك ومن أين تبدأ التطوير؟
٢. **متي** ؟ حدد وبدقة متي تبدأ .. ومدة التنفيذ وأترك مساحة للمرونة والتغيير، شرط الإلتزام !
٣. **كيف** ؟ كيف أصل إلي ما أريد ؟؟ هنا ستجد الطرق للتنفيذ وسترى نتائج قوة التفكير الإيجابي
٤. **لماذا** ؟ الآن عليك البدء والتحرك وإسأل نفسك لماذا تريد النجاح ؟؟ وعندما تجد الدوافع ستجد النجاح



عليك أيضاً أن تصنف أهدافك فهناك ثلاثة أنواع من الأهداف:

١. **أهداف إستمرارية:** وهي الأهداف البسيطة المحددة التي نحتاجها للإستمرار كإعداد بحث، مشروع، القيام برحلة، الإلتحاق بوظيفة، ممارسة رياضة أو الإنتظام بالصلاة.

٢. **أهداف مستقبلية:** وهي الأهداف التي يكون لها إطار زمني لتحقيق الإرتقاء والنجاح كالزواج، الحصول علي درجة دراسية، شراء أو تغيير سيارتك، الفوز ببطولة رياضية أو شراء منزل.

٣. **أحلام وطموحات:** وهي الأهداف التي تكون لديك كحلم كبير أو هدف أعلي كالمشاركة بتطوير عالمك، إبتكار وإختراع، الفوز ببطولة عالمية أو إمتلاك شركة كبيرة والهدف الأسمي جنة الفردوس.



ثانياً: الدوافع:

إن الدوافع هي الرغبة المحركة للسلوك الإنساني، فهي تنعكس علي آداء وإدراك وطاقة الإنسان، والدوافع في اللغة هي الشئ الذي يدفع الإنسان للحركة والآداء، والدوافع في علم النفس الحالة التي تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهى إلى غاية معينة، وتنقسم الدوافع إلي نوعين؛ دوافع فطرية ودوافع مكتسبة.

الدوافع الفطرية؛ دوافع طبيعية لا يحتاج الإنسان إلي إكتسابها كالدوافع البيلوجية التي تهدف إلي بقاء الإنسان كالجوع والعطش والنوم والخوف والهروب، والدوافع الفسيولوجية كالمحافظة علي بقاء النوع "دوافع جنسية" ودافع الأمومة. وتشترك الدوافع الفطرية في كونها تحرك الإنسان بحثاً عن إشباع حاجاتة الرئيسية والبقاء.

الدوافع المكتسبة؛ وهي محور حديثنا، فالدوافع المكتسبة هي المستمدة من بيئتنا ومحيطنا الخارجي لإضفاء وبث العزيمة والحافز للسيطرة علي الذات وتوجية السلوك، وغالباً ما تكتسب من الأهل والأصدقاء والكتب والعلماء، ومع ذلك يختفي تأثير تلك الدوافع بسهولة إذا لم يتم إستثمارها بالشكل الملائم.

وللأسف يعتمد الإنسان إعتماداً كبيراً علي الدوافع المكتسبة، وهذا ما يجعلنا بإنتظار تقدير الأخرين وإعرابهم عن الرضا إتجاهنا في نظرة تجعلنا نري لأنفسنا قيمة ومعني، ولكننا لو إنتظرنا تقدير الأخرين لواجهنا خداعاً كبيراً، فإن كانت نظرات الأخرين لنا هي مصدر لسعادتنا أو تعاستنا، فماذا لو كان كل من حولنا من العميان ؟ !!

فالآن بيدك الإختيار... فبمكنك الإنتظار متمنياً حدوث أمراً يشعرك بالسعادة ويمكنك أن تضمن السعادة بأن تمنحها لنفسك ؟

فالبصير هو من يجد في نفسة القدرة علي الآداء والنجاح، أما الأعمي هو من ينتظر إكتساب القدرة من الأخرين، فكل ما حولنا يعتبر لاشئ إذا ما قورن بما يوجد بداخلنا، فالأعمال العظيمة من حولنا ليست إلا لأشخاص مثلنا كانت لديهم دوافع تحركهم للنجاح.

لاحظ أن الدوافع قد تكون نفسية كالرغبة في النجاح والتفوق، وقد تكون مؤقتة كالغضب، وقد تكون دائمة كالحب، وقد تكون فطرية كالجوع والعطش.

فتذكر دائماً .. أن الدوافع تظهر حين يبدو الهدف واضحاً مصاحباً للإيمان والإستعداد.

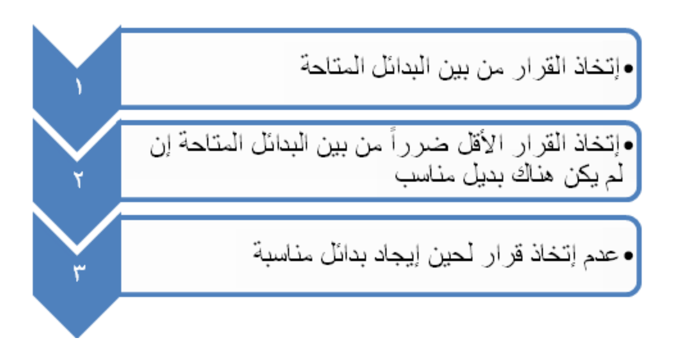


ثالثاً: إيجاد البدائل:

إن عقلية الحل الوحيد لا تصلح أبداً في عملية إتخاذ القرار، فوجود أكثر من بديل عند إتخاذ القرار يعطي المرونة والحرية في الإختيار للوصول إلي القرار الأمثل والأكثر دقة، أما الحل الوحيد لا يؤدي إلي قرار وإنما هو أمر واجب النفاذ ... مسجون لايجد الحرية.

قد تكون متحمساً جداً ولديك طاقة لانهائية ومهارات عديدة ولكن إذا لم تكن لديك بدائل جيدة وقت إتخاذ القرار والحرية في الإختيار فستكون معرضاً للإخفاق، فيمكن أن تنهار المؤسسات وتتوتر العلاقات ويفقد الإنسان السيطرة على ذاته إذا إستسلمنا للحل الوحيد.

هل فكرت يوماً أن يكون القرار المناسب هو عدم إتخاذ قرار لحين إيجاد بدائل ؟؟ نعم.. بل والأكثر من ذلك يمكن أن يكون القرار المناسب هو إتخاذ البديل الأقل ضرراً من بين البدائل المتاحة.



هناك نسبة مخاطرة في كل مواقف الحياة والشخص الذي لايملك إدارة المخاطرة لن ينجح أبداً في قرارة "أكرم رضا"

عند توفر عدد كبير من البدائل المتاحة، كان من السهل التوصل للقرار الأكثر دقه، وهناك مجموعة من الخطوات تساعدنا علي إيجاد البدائل وهي:

١. مراجعة الأهداف وترتيبها حسب الأولوليات.
٢. إختار الهدف الأول في أولوياتك.
٣. إبحث عن العلاقة بين المشكلة وبين هدفك، ثم قم بتدوين كل مايرد إلي ذهنك من أفكار، حتي ولو كانت خيالية فمعظم الحلول الواقعية تتوارى خلف الأفكار الخيالية.
٤. قم بالتغذية العكسية أي مقارنة الأفكار المتولده مع باقي أهدافك.
٥. قم بكتابة أكثر عشرة أفكار توافقاً مع أهدافك.
٦. جد الرابط بين الأفكار والهدف الأساسي ستجد البدائل.



رابعاً: الإختيار الواعي:

تعد مرحلة الإختيار هي الأهم في عملية إتخاذ القرار، فعندما تتكون أمامنا البدائل نحتاج لإختيار الأفضل والأنسب لتحقيق أهدافنا، والقرار الفعال هنا هو الذي يتم إختيارة من خلال:

١. **دراسة البدئل:** فالإختيار العشوائي رهاناً وليس قراراً.
٢. **الدوافع:** فالإختيار دون رغبة للتنفيذ كسيارة بلا محرك.
٣. **الواقعية:** فالإختيار الوهمي كالبحث عن السراب.

وتعد الجوانب الثلاثية السابقة كأداه لتصفية البدائل للوصول للقرار الأمثل وفقاً للخطوات التالية:

١. تصفية الأهداف بالدوافع:

سنقوم بإستعداء الأهداف التي تم تصنيفها وفقاً للأولوية بالمرحلة السابقة وكتابة الدوافع الخاصة بكل هدف على حدا، وإختيار أفضل خمسة أهداف لديك الرغبة والدافع في تنفيذها.

٢. تصفية البدائل بالواقعية:

سنقوم بإستعداء البدائل العشرة اللذين تم إستخلاصهم من الأفكار بالمرحلة السابقة، وسنقوم بتقييم هذه البدائل وفقاً للواقعية، وسنختار ثلاثة لسبعة بدائل الأكثر واقعية.

٣. دراسة البدائل وإتخاذ القرار:

في هذه المرحلة سنقوم بإنشاء جدول لتصفية البدائل وفقاً للأهداف ذات الدوافع كما بالجدول التالي:

	بديل ١	بديل ٢	بديل ٣	بديل ٤	بديل ٥
هدف ١					
هدف ٢					
هدف ٣					
هدف ٤					
هدف ٥					

سنقوم بوضع علامة لصالح كل بديل مقابل كل هدف كما بالجدول التالي:

	بديل ١	بديل ٢	بديل ٣	بديل ٤	بديل ٥
هدف ١		●	●		
هدف ٢	●				●
هدف ٣	●	●		●	
هدف ٤		●	●	●	
هدف ٥		●	●		

وهنا يكون البديل الأكثر حصاداً للعلامات بين البدائل المتاحة هو القرار الأكثر دقة والأقرب إلي الصواب.

"*مِن سعادةِ ابن آدم إستخارتُه الله*" هكذا علمنا الحبيب "محمد" صلى الله عليه وسلم

فما خاب من إستشار، وما ندم من إستخار فمن أعطي الاستخارة لم يمنع الخِيرة، ومن أعطي المشورة لم يُمنع الصواب ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله "ما ندم من استخارَ الخالق ، وشاورَ المخلوقين وتثبّت في أمره"، فالإستخارة بعد القرار ترفع الروح المعنويَة للمستخير، فتجعلَه واثقًا من نصر الله له، وفيها تعظيمٌ لله وثناءٌ عليه، وهي مخرجٌ من الحيرة والشك، ومدعاةٌ للطمأنينة، وراحةٌ للبال وامتثالٌ للسنة النبوية وتطبيقٌ لها، كما أن الإستشارة من كمال الامتثال بالسنة كما قال الله تعالى للحبيب صلى الله عليه وسلم "وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ"

وأخيراً ..

تجنب الخوف فإنه يسلب الروح من الجسد
تجنب التأجيل فالمماطلة تبطل العزيمة وتميت القلب
تجنب القلق فهو مصدر إضطراب جسماني وعاطفي وفكري
تجنب الإجهاد فهو يشعرك بالإرهاق ويستهلك طاقتك
تجنب إسراف الطعام فهو يسبب سوء الهضم وإستهلاك الطاقة
تجنب المتشائمين فليس لديهم رؤى مستقبلية ولا إيجابية
تجنب الكسل فإنه يخلق اللامبالاه ويصعب علاجه

مراجع ينصح بها ،،،

1) Don't Be Sad, Book, Ayed Al-Qarni, 2007.

2) Science Revival of religious, Book, Mohamed Elghazaly, Misr Print, 1998.

3) The Power of Your Subconscious Mind, Book, Joseph Murphy & Ian McMahon, 2001.

4) Character Analysis, Book, Wilhelm Reich & Vincent Carfagno, 1980.

5) The Mind Map, Book, Tony & Barry Buzan, 2006.

6) Without Remorse, Book, Akram Reda, 2004.

7) Influencer: The Power to Change Anything, Book, Kerry Patterson, Joseph Grenny, David Maxfield & Ron McMillan, 2007.

8) Time Management, Book, Randy Pausch, 2008.

9) Yoga Body Sculpt, Movie, Bethany Lyons, 2008.

10) S.W.A.T Workout, Movie, Tom Stroup, 2010.

فهرس الكتاب...

الفهرس

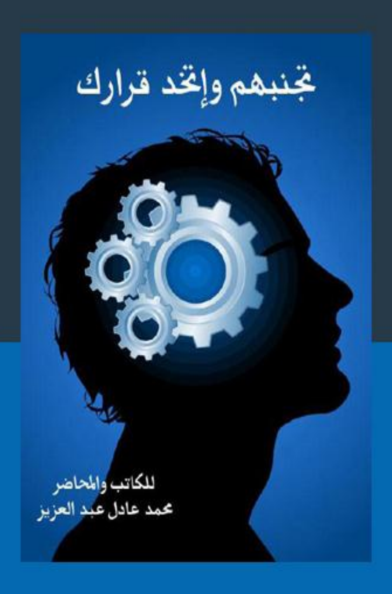
الفصل الخامس (قوة تحليل الشخصيات)

الفصل السادس (قوة الذاكرة)

الفصل السابع (قوة إتخاذ القرار)

إن الآمر يتطلب أكثر من مجرد التمتع بالمهارة، فإنك بحاجة للسلوك الإيجابي فحث الأخرين والتواصل معهم أو إتخاذ القرارات لن تؤتي ثمارها إذا لم تكن متسلحاً بأهم أسلحة البقاء وهو قوة التفكير الإيجابي





www.MohamedAdel.com